



## MENTE, ACERO Y RESILIENCIA

NEWSLETTER REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ESGRIMA 2025



**LAURA PEREZ**

Arturo  
Bries

# MENTE, ACERO Y RESILIENCIA

**¿Qué te motivó a vincularte con la esgrima paralímpica, como la conociste y qué representa para ti este entorno deportivo?**

La esgrima adaptada nació como deporte paralímpico tras la segunda guerra mundial para la rehabilitación, proporcionando autoestima, fortaleza física y beneficios psicológicos. Para mí no es solo un deporte, es una filosofía de vida que me ha dado valores y herramientas para afrontar desafíos.

Comencé con 14 años en el SAV con Vicente Safont, pionero en esgrima adaptada, y pude formarme con referentes como Laura Ruiz, lo que me llevó a presentarme a árbitro internacional por la IWAS. Tras retirarme como tiradora obtuve la titulación internacional en 2022 y he arbitrado Copas del Mundo. También me formé como entrenadora con Baldip Sahota y actualmente entreno a Begoña Garrido, del equipo nacional.

En 2017 fundé La Robera sala d'armes con una metodología inclusiva, viendo cómo la esgrima impulsa el crecimiento físico, mental y emocional. Creo que la esgrima adaptada y deportiva se complementan, reforzando técnica y velocidad. La esgrima inclusiva es más completa y enriquecedora: si eres capaz de ganar sentada, puedes ganar en cualquier modalidad.



**¿Qué aprendizajes personales te ha dado estar cerca del deporte paralímpico?**

Me ha dado muchísima más paciencia y constancia porque los avances pueden ser muy lentos en algunos procesos de aprendizaje. Y dado que la esgrima paralímpica no es un deporte muy conocido, me ha ayudado a desarrollar la creatividad. Cuando no tienes nada y además te complican el desarrollo profesional, tienes que innovar y crear tu propio espacio.

Yo siempre he querido que cualquier persona pudiera practicar la esgrima en general, en concreto en la zona donde me crié y donde vivo, la comarca de Horta Sud. Hacer este deporte accesible a todas las personas ha sido un reto que me ha llevado también a desarrollar una red de apoyos para hacerla llegar a grandes y pequeños y eso ha sido un proceso de aprendizaje en el que aún me encuentro inmersa.

## SOBRE

## Laura Perez

Soy entrenadora y árbitra internacional de esgrima paralímpica. Llevo vinculada al deporte desde los 14 años y fundé La Robera Sala d'Armes con una metodología inclusiva que une esgrima adaptada y deportiva. Creo profundamente en la esgrima como herramienta de crecimiento, estrategia, confianza y resiliencia, dentro y fuera de la pista.





**¿Qué valores del deporte adaptado crees que deberían trasladarse con más fuerza a la sociedad?**

**La empatía, la resiliencia y la disciplina.**



**¿Cómo describirías la evolución y crecimiento de la esgrima paralímpica en los últimos años?**

La esgrima paralímpica en estos últimos 20 años ha dado un salto muy grande, hay países que tienen más de 80 personas haciendo esgrima adaptada como Francia, EE.UU, Inglaterra, Hungría, etc.

El juego ha cambiado, los tiradores están más profesionalizados porque cuantas más personas practican

un deporte, más dura se vuelve la competencia. Esto te obliga a profesionalizar más la modalidad y así ha sido en los últimos años. En esgrima paralímpica española hace 23 años tuvimos una campeona del mundo, Paqui Bazalo en medalla individual y actualmente Judith Rodríguez con un bronce en París 2024. Aunque ellas son las que lideran este deporte en España, también tenemos tiradores masculinos que han destacado como, Carlos Soler o actualmente Alex Prior.

Todavía queda mucho trabajo de promoción de la esgrima adaptada en este país, puesto que actualmente solo tenemos alrededor de 15 o 17 personas que practican esgrima adaptada con discapacidad.

En 2023, reunimos en Benetússer a todas estas tiradoras en un Fencing Camp Internacional de esgrima adaptada, que organicé y coordiné desde la Robera, junto a otras tiradoras internacionales. En este evento, tuvieron lugar además una competición en todas las categorías de esgrima adaptada y una investigación que analizaba las variables fisiológicas de la esgrima en silla de ruedas, en colaboración con el grupo de investigación de Educación para la Actividad Física Saludable de la UCV(GIEPAFS).



### ¿Qué consideras que la esgrima puede aportar a las personas fuera del ámbito deportivo?

La esgrima es un deporte muy completo que aporta a todos los niveles, mucho más allá del físico. Ayuda a aumentar la agilidad mental, mejora la toma de decisiones bajo presión, aumenta la autoestima y la capacidad de estrategia.

De hecho, en el peor momento de mi vida, cuando viví en primera persona la catástrofe de la DANA, me salvaron la vida todas las herramientas que yo he adquirido a lo largo de mi vida en la esgrima. Fui capaz de tomar decisiones que me libraron del peligro y también a las personas de mi entorno en momentos muy críticos y en los que muchas otras personas se quedaron bloqueadas o necesitaban ayuda para pensar y decidir qué hacer en esos momentos.

La práctica de la esgrima durante años también me ha dado una base de confianza en mí misma, me ha aportado fortaleza física y mental, capacidad de pensamiento estratégico y capacidad de liderazgo. Todas estas habilidades me permitieron liderar la organización de las tareas de limpieza y apoyo mutuo entre el vecindario del barrio donde vivo durante todo el tiempo que no llegó la ayuda externa al barrio y también durante los meses posteriores de recuperación.



### ¿Algún momento o experiencia dentro de la esgrima paralímpica que te haya marcado emocionalmente?

Para mí fue muy difícil obtener la titulación de árbitro internacional paralímpico, el nivel requerido era muy alto y además estudiaba y me examinaba en una lengua diferente a mi lengua materna, pero trabajé durante meses para afianzar bien el reglamento oficial de la IWAS y poder dominar el lenguaje técnico del arbitraje paralímpico tanto en castellano como en inglés.

Fue muy enriquecedor y emocionante para mí cuando tuve el honor de conseguir el título y arbitrar en diferentes copas del mundo.

El examen de árbitro internacional por la IWAS consta de dos partes, una primera criba que son 4 exámenes teóricos y 4 prácticos en copa del mundo satélite, una vez superada esta fase debes pasar la prueba práctica final en copa del mundo, lo conseguí a la primera en la copa del mundo de Pisa (Italia), unos meses después de haber superado la primera fase.

También sentí que se reconocía mi esfuerzo y mi trabajo en el momento que la federación española de esgrima adaptada me convocó como árbitro titular español para la copa del mundo de Eger (Hungría). Me hizo mucha ilusión poder representar mi país y acompañar en esa copa como miembro del equipo nacional a tiradores nuestros como Judith Rodríguez, Yago Fernández, Begoña Garrido, Gustavo Molina y Alex Prior.

Por último, cuando pronunciaron mi nombre como árbitro en la final femenina de la copa del mundo de Cardiff (Reino Unido) durante la presentación del asalto para el oro, citando las tiradoras y los árbitros me invadió la emoción, puesto que era la primera vez que lo escuchaba de forma oficial y sentí que había conseguido llegar a una de las metas más altas que me había marcado como profesional del deporte.

**¿Qué retos consideras que aún quedan para lograr mayor visibilidad y apoyo al deporte paralímpico?**

Yo trabajo principalmente entrenando a personas en riesgo de exclusión social, con muy pocos recursos económicos, pero no poco talento. Que tus alumnos puedan acceder a competir en unas olimpiadas es prácticamente imposible porque no tenemos suficientes recursos personales o como club, pero sí pueden llegar a arbitrar unas olimpiadas o unas paraolimpiadas.

Creo que siendo un referente para mis alumnos y ofreciendo posibilidades y un apoyo que yo no tuve, sería un gran reto que el alumnado del club interesado en el arbitraje consiguiera la titulación, para ellos y para el club, ya que estamos desarrollando una escuela de formación para poder conseguir las titulaciones que les permitan participar desde las diversas figuras de la esgrima.



**¿Qué mensaje te gustaría transmitir a quienes aún no conocen la esgrima paralímpica?**

Es una modalidad de la esgrima muy emocionante, ya que al estar la silla fijada a los anclajes, el asalto puede adquirir mucha más velocidad que la esgrima bípoda (FIE) y tu puntería debe ser mucho más certera, lo que te obliga a ser más ágil mentalmente y muy creativa en la estrategia.

En esgrima no hay que tener miedo a sentarse en la silla de ruedas porque es una herramienta más, como la espada o la careta. Es una invitación a librarte de los prejuicios y disfrutar con esta modalidad. Y también decir que trabajar como técnico de personas con discapacidad te aporta muchas herramientas y te permite dar clase fuera de tu zona de confort y hace que te superes a ti misma.