



# JUDITH RODRÍGUEZ

NEWSLETTER REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ESGRIMA 2025



**JUDITH RODRÍGUEZ**

ATLETA PROFESIONAL

# VELOCIDAD, PRECISIÓN Y MENTE

**¿Cuál ha sido tu mayor desafío en tu carrera como atleta paralímpica y cómo has logrado superarlo?**

**Mi mayor desafío en mi carrera ha sido el ciclo del camino hacia los Juegos de París, porque ha sido un ciclo muy duro a nivel mental. Trabajar esa rabia y ese miedo de quizás no llegar a unos juegos y aguantar la presión social de no alcanzar esa meta que te fijan desde el principio fue un proceso muy duro en el que tuve que trabajar mucho la mente. Fue un gran desafío para mí competir durante tanto tiempo, porque el ciclo es muy largo con esa presión encima.**

**¿Qué te llevó a elegir la esgrima como disciplina? ¿Cómo fue tu primer contacto con este deporte?**

**Desde niña practicaba muchos deportes como natación, hockey, patinaje, gimnasia rítmica. Mi madre me dijo si quería probar un deporte nuevo porque no había ninguno que me enganchara y me preguntó si quería hacer esgrima. Le pregunté qué era esgrima y me dijo que era como en las películas de Peter Pan. Dije: «Sí, yo quiero probar». Fui a la sala con ocho años y desde ese momento me encantó y me quedé.**



## Sobre Judith Rodríguez

Soy deportista paralímpica de esgrima, apasionada por el alto rendimiento y el crecimiento mental dentro del deporte. Comencé en la esgrima con ocho años y desde entonces este deporte forma parte fundamental de mi vida. He competido internacionalmente, enfrentando ciclos exigentes como el camino hacia los Juegos de París, donde aprendí a gestionar la presión, el miedo y la fortaleza mental. Actualmente trabajo para recuperarme totalmente de una lesión, volver a competir al máximo nivel y seguir persiguiendo mis metas deportivas y personales.

**¿Cómo es un día típico de entrenamiento para ti, tanto físico como mental?**

**Un día típico de entrenamiento empieza con un calentamiento, sobre todo del tronco y brazos. Después ejercicios para tener conciencia del cuerpo y del brazo en la silla de ruedas, ejercicios de movilidad, una clase técnica con mi maestro y asaltos planeados o no según el día. Un día completo incluye una sesión con mi psicóloga deportiva para tratar aspectos que me cuestan en pista, un tratamiento de fisioterapia debido a mis lesiones y gimnasio dividido entre trabajo físico y readaptación con programa de mantenimiento para no recaer.**



**¿Qué papel juega la preparación psicológica en tu rendimiento durante una competición?**

Mi preparación psicológica comienza mucho antes de viajar a la competición para llegar con confianza y seguridad de saber que lo que me voy a encontrar no me va a generar nerviosismo excesivo. Lo más importante en un asalto es saber manejar la presión y el miedo a perder, que es lo más común cuando estamos en pista. Sin preparación psicológica no podría haber tenido el rendimiento que llevo, ya que el miedo a perder muchas veces me impedía desenvolverme como en los entrenos.



**¿Podrías contarnos una experiencia que haya marcado tu trayectoria deportiva?**

La experiencia que más me ha marcado fue mi primera Copa del Mundo en Brasil, São Paulo. Allí fui consciente de que podía competir a nivel internacional, que podía volver a competir en esgrima y que había capacidad de mejorar mi esgrima en silla y soñar a lo grande. Al competir con tiradoras de otros países vi que quería más.

**¿Qué mensaje te gustaría transmitir a jóvenes deportistas con discapacidad que sueñen con competir al más alto nivel?**

Me gustaría transmitir que no solo se fijen en las medallas. Lo más importante es salir de la sala y decir: «Hoy he hecho mi trabajo». También transmitir que no estoy de acuerdo con la frase “todo se puede” porque hay cosas que no podemos hacer, pero hay un millón que sí. Debemos centrarnos en ellas para alcanzar sueños posibles.

**¿Qué objetivos personales y deportivos te motivan actualmente y cómo te estás preparando para alcanzarlos?**

En este momento estoy centrada en recuperarme al cien por cien de mi lesión de hombro para volver a las pistas lo más pronto posible, retomar competiciones internacionales y volver al punto en el que estaba cuando acabaron los Juegos Paralímpicos. Trabajo todos los días con fisioterapeuta, preparador físico, psicólogo deportivo, mi maestro y con el apoyo de familia y amigos. A nivel personal me gustaría seguir formándome en cuidado animal y poder llevar a cabo proyectos relacionados con el mundo canino.



**¿Qué aspectos técnicos o tácticos consideras que son clave para destacar en esgrima a nivel élite?**

Uno de los aspectos más importantes es la capacidad de decisión rápida, saber lo que vas a hacer en cada tocado antes del "adelante". En esgrima en silla, al ser una distancia tan reducida, necesitas muy buena precisión y control del cuerpo sobre la distancia. Un fallo mínimo o adelantar la decisión antes de tiempo puede costar un asalto.

