

# LA EXPLOSIVIDAD DEL SABLE CONTADA DESDE DENTRO

NEWSLETTER REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ESGRIMA 2025



**ELENA**

Tiradora del equipo nacional de  
Sable Femenino

# LA EXPLOSIVIDAD DEL SABLE CONTADA DESDE DENTRO

## 13 Elena

### ¿Qué es lo que más te seduce del sable?

Lo que más me seduce del sable es la precisión. Necesitas tener muy clara la distancia y el momento exacto para tocar a tu rival en decisiones que se toman en milésimas de segundo. Muchas veces decides el tocado incluso antes de que ocurra. Todo esto mientras tu oponente intenta evitarlo por todos los medios para ganar el punto. Esa tensión técnica es lo que más me engancha.

### ¿Cómo gestionas la presión en competiciones exigentes?

La gestiono gracias al trabajo con mi psicólogo, Javier Ayuso, con quien llevo varios años. Me ayuda a enfocarme en el rendimiento y en dar mi mejor versión. Con él he aprendido a crear hábitos diarios que me permiten desarrollar confianza y gestionar la ansiedad en los asaltos. Trabajamos tareas que me centran en lo que tengo que mejorar, evitando alimentar pensamientos negativos.



### ¿Qué tipo de rival te obliga a sacar tu mejor versión?

Los rivales muy tácticos, que no se precipitan y estudian cada movimiento. Ese tipo de tiradoras me obliga a pensar más rápido, adaptarme y mantener una concentración total.

### ¿Qué parte del entrenamiento técnico disfrutas más?

Disfruto mucho el trabajo de coordinación y precisión: las lecciones individuales, las acciones al brazo y todo lo que tiene que ver con pulir detalles. Me encanta sentir que cada semana afino un aspecto nuevo.

## SOBRE ELENA

Soy tiradora de sable, un arma que me conquistó por su explosividad y la precisión que exige en cada acción. Entreno a diario para mejorar mi confianza, mi gestión emocional y mi rendimiento en competición. El autoconocimiento ha sido clave en mi evolución como deportista, así como el trabajo mental que realizo para mantener la concentración bajo presión. Me inspiran mis compañeras y el deseo constante de superar mis resultados año tras año.





### **¿Cómo te preparas mentalmente para los cambios de ritmo en combate?**

El sable al ser un arma explosiva tienes que tener muy claro y en muy poco tiempo lo que quieres hacer. Me preparo varias semanas antes visualizando momentos concretos de la competición que pueden suceder, con tareas diarias en los entrenamientos, preparándome objetivos y teniendo claro cómo voy a hacerlos y para qué para que el día de la competición tenga la confianza suficiente de saber que he trabajado duro.



### **¿Qué te impulsa a seguir mejorando cada temporada?**

Me impulsa mejorar mis resultados del año anterior, pero sobre todo mis compañeras. Ver lo que consiguen y hasta dónde llegan me motiva muchísimo. Me demuestran que trabajando duro se puede alcanzar lo que te propones.

### **¿Qué aprendizaje reciente ha marcado tu carrera deportiva?**

Un aprendizaje clave ha sido ganar más autoconocimiento. Saber cómo gestionarme mejor en las competiciones me ha permitido sacar mucho más rendimiento a mi trabajo.

### **¿Qué tres claves te sirven para mantener la calma en un arma tan explosiva?**

Yo diría que las tres claves serían: identificar el fallo, extraer información de la situación para usarla a mi favor y sobre todo, ser capaz de mantener la calma y así poder controlar la respiración y tomarme mi tiempo para volver a enfocarme en lo que tengo que hacer.