

# LA TIRADORA QUE ROMPIÓ LÍMITES

NEWSLETTER REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ESGRIMA 2025



**LUCÍA**

Tiradora del equipo nacional de  
Sable Femenino

# LA TIRADORA QUE ROMPIÓ LÍMITES

Lucía

## ¿Cómo empezaste en el sable y qué te hizo quedarte?

En mi caso no fue una elección consciente, porque en el club donde empecé solo existía la modalidad de sable. No pude elegir entre las tres armas, simplemente era la opción disponible. Con el tiempo me quedé porque descubrí que era el arma más veloz, la que mejor encajaba con mi energía y mi forma de competir. Pero la elección inicial fue pura casualidad.

## ¿Cuál ha sido un momento clave que fortaleció tu confianza?

Uno de los momentos más importantes fue cuando José Luis llegó como entrenador y entramos en el proyecto apoyado por Iberdrola. Ese impulso nos dio mejores condiciones, nos unió como equipo y me hizo sentir que realmente podíamos crecer y aspirar a más. Ahí mi confianza dio un salto enorme.



## ¿Cómo se entrena la velocidad mental en el sable?

La velocidad mental también se entrena. Después de treinta años haciendo esgrima, aprendes a interpretar estímulos de forma diferente y a predecir lo que pasará solo observando la corporalidad del rival. Trabajamos mucho la percepción, la coordinación óculo-manual, la concentración y la visualización. Todo eso te permite decidir antes de que la acción ocurra.

## ¿Qué emoción impulsa tu rendimiento en competición?

En mi caso, el motor energético más fuerte es la ira. Aunque se suele considerar una emoción negativa, bien canalizada es extremadamente poderosa. Yo utilizo mis frustraciones y emociones intensas como combustible para el deporte. Es el motor más potente que tengo.

## SOBRE LUCÍA

Soy tiradora de sable desde hace más de treinta años, un arma que empecé por casualidad pero que terminó encajando con mi energía y mi forma de competir. La velocidad mental, la percepción y la gestión emocional son pilares de mi esgrima. Canalizo mis emociones —especialmente la ira— como motor para rendir al máximo. He cumplido el sueño de competir en unos Juegos Olímpicos y hoy trabajo para dejar un camino más accesible y ambicioso para las generaciones que vienen detrás.





### ¿Cómo afrontas competiciones grandes en comparación con las pequeñas?

No hago distinción entre competiciones grandes o pequeñas. Siempre me centro en mi rendimiento y en lo que necesito pulir, independientemente del tamaño del evento. Eso sí, en los eventos grandes me crezco: el público, el pabellón, la magnitud... siento que pertenezco a ese escenario y me potencia, pero no les doy más importancia que a los torneos pequeños.



### ¿Qué te gustaría aportar a la esgrima femenina?

Quiero dejar un camino más transitado para quienes vienen detrás. Con mejores recursos, mejores entrenadores, mejores condiciones y metas más grandes. Me gustaría demostrarles que, con método, estrategia y un buen equipo, es posible alcanzar lo que te propongas.

### ¿Cómo gestionas la derrota y mantienes la perspectiva?

Una frase que siempre me repito es: "Ni tan buenos cuando ganamos ni tan malos cuando perdemos." Somos los mismos seres humanos, solo que a veces tomamos mejores decisiones que otras. Los deportistas perdemos muchísimo más de lo que ganamos, así que le doy a la derrota la importancia justa: es información, es trabajo, es preparación para rendir mejor en la siguiente competición.

### ¿Qué significó para ti cumplir el sueño olímpico?

Estar en unos Juegos Olímpicos ha sido un sueño cumplido, el objetivo de muchos años. Me enseñó que no somos "haceres humanos", sino seres humanos: nuestro valor no depende de nuestros logros, sino de quiénes somos. Haber representado a mis compañeras y a mi país abrió una puerta personal y deportiva... y también abre el camino para quienes vienen detrás.

