

ENTRE PRECISIÓN Y CREATIVIDAD

NEWSLETTER REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ESGRIMA 2025



TERESA DÍAZ

ATLETA

ENTRE PRECISIÓN Y CREATIVIDAD

¿Qué significa para ti un arma tan fina y técnica como el florete?

El florete me gusta porque es un arma que invita mucho a la creatividad. Puedes construir tu esgrima en función de tus propias características.

¿Qué parte del combate disfrutas más cuando todo fluye?

Creo que no hay una parte que me guste más que otra; toda la construcción de lo que va ocurriendo durante el combate es importante.

¿Qué te exige más: la precisión o la lectura del rival?

Son dos cosas completamente distintas y requieren trabajos diferentes. Obviamente, es más sencillo trabajar un factor que depende de ti mismo y que puedes automatizar que uno que está condicionado por las decisiones del rival, aunque la precisión también exige mucho trabajo.



¿Qué valor te ha dado la esgrima que te acompaña fuera de la pista?

La capacidad de apretar los dientes cuando las cosas no son fáciles y no rendirme.

¿Cómo manejas el equilibrio entre disciplina y creatividad en tu estilo?

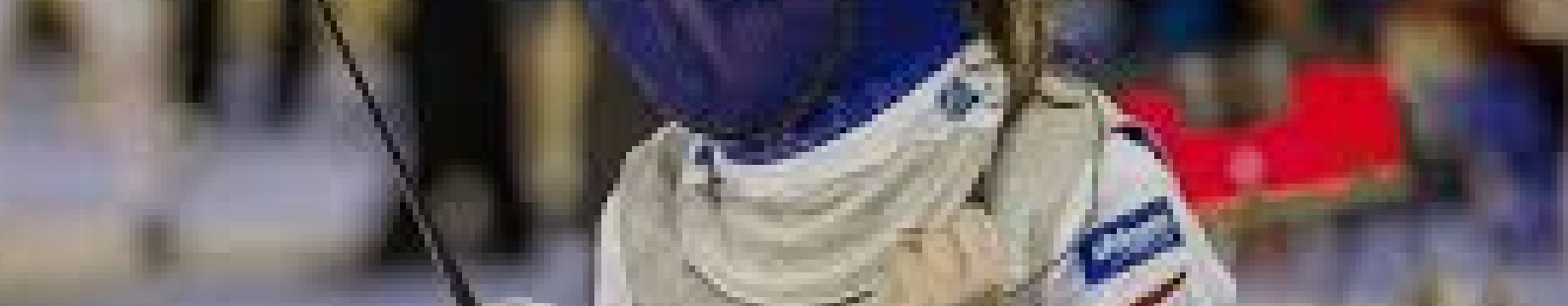
Creo que no son incompatibles. La creatividad consiste en encontrar soluciones, y esas soluciones se descubren a través de la disciplina del trabajo constante.

SOBRE TERESA

Soy esgrimista especializada en florete, un arma que considero un espacio para la creatividad, donde cada toque es una construcción personal basada en mis propias características y en la lectura del combate. Para mí, la esgrima es un proceso completo: no disfruto solo un momento del asalto, sino toda la evolución que se desarrolla dentro de él, desde la estrategia hasta la ejecución precisa.

Mi trabajo en la pista combina disciplina y creatividad. Creo que ambas no solo conviven, sino que se potencian: la creatividad nace del esfuerzo constante y del hábito de hacer incluso las pequeñas cosas que parecen insignificantes, porque ahí también se construyen los resultados grandes. Uno de los valores que más me ha dado este deporte es la capacidad de resistir, apretar los dientes cuando las cosas se complican y continuar adelante sin rendirme.

Sueño con seguir creciendo junto a mi equipo, construyendo metas colectivas y dando pasos firmes. La medalla de bronce en el Campeonato de Europa por equipos fue una confirmación del camino que estamos recorriendo juntas, un recordatorio de que la suma de esfuerzos crea una fuerza imparable.



¿Qué sueñas conseguir en tu carrera en los próximos años?

Me gustaría seguir creciendo junto a mi equipo.



¿Qué hábito de entrenamiento te ha marcado como deportista?

Nunca se es demasiado importante como para no hacer las pequeñas cosas que se tienen que hacer.

¿Qué significó para ti conquistar la medalla de bronce en el Campeonato de Europa por equipos?

Para mí significó una recompensa al trabajo que hemos estado realizando todas juntas y un punto de confirmación de que vamos por el buen camino. No cambia mi visión del trabajo colectivo, sino que reafirma que la suma de las fuerzas de todas crea una marea enorme.

