

# DONDE CADA TOCADO CUENTA

NEWSLETTER REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ESGRIMA 2025

**LOTERÍAS**  
CON EL DEPORTE



Consejo  
Superior de  
Deportes



**INÉS GARCÍA**

Tiradora del equipo nacional de  
Espada Femenina

## DONDE CADA TOCADO CUENTA

Inés García

**¿Qué fue lo que te enamoró de la espada frente a otras armas?**

Pues la verdad, es que no tuve la opción de elegir cuando empecé, porque en mi colegio solo enseñaban la modalidad de espada. Pero si tengo que elegir una característica que me encanta de la espada es que es posiblemente la que te da esa sensación de combate real ya que el tocado válido es en todo el cuerpo.

**¿Cómo desarrollas la paciencia que exige esta modalidad?**

Es un trabajo que se tiene que formar parte del entrenamiento diario. Y aunque no diría que es uno de mis puntos fuerte trato de mejorarlo pensando que cada tocado es el primero y que aunque tenga en mente la acción que debo hacer esto sucede con el trabajo de preparación y desplazamientos en la pista.

**¿Qué aspecto estratégico disfrutas más dentro del combate?**

Creo que conseguir llegar igualada al final del asalto y jugarme el asalto en la prioridad.

**¿Cómo te preparas para rivales con estilos totalmente opuestos al tuyo?**

Trato de centrarme en mis desplazamientos e intento que los primeros tocos sean más sencillos, lo me ayuda a centrarme poder desarrollar desde ese punto el asalto.

**¿Qué es lo que más te ha sorprendido del alto nivel en la esgrima?**

Que los errores se pagan muy caro.

## SOBRE INÉS

Soy tiradora de espada, un deporte que descubrí por casualidad y que terminó convirtiéndose en mi pasión. La esgrima me ha enseñado paciencia, estrategia y la importancia de centrarme en lo que depende de mí. Disfruto especialmente de los asaltos igualados, donde cada decisión cuenta. Competir a alto nivel me ha hecho entender que los errores se pagan caro, pero también que cada día es una oportunidad para crecer. Más allá de los resultados, lo que más valoro son las personas y los momentos que este deporte me ha regalado.







**¿Qué buscas mejorar cada vez que entras en pista?**

Últimamente trato de centrarme en lo que depende solo de mí, que los factores externos me afecten lo menos posible y disfrutar con lo que hago.

**¿Qué te aporta la esgrima a nivel personal, más allá del deporte?**

Lo más importante y bonito que me ha dado la esgrima sin lugar a dudas son las personas con las que he compartido y comparto este deporte. Nos ha dado muchos momentos memorables buenos y malos pero todos forman parte de mí, de la persona y la deportista que soy hoy.

**¿Qué tres claves recomendarías para manejar la tensión de los asaltos largos?**

La Concentración Antes de entrar en el asalto, mantener la calma a pesar de que las cosas no salgan exactamente como has planeado y tener capacidad de adaptación.



**En la pista he aprendido que cada asalto es un reto nuevo, incluso cuando el rival es el mismo. La esgrima no permite confiarse: cada acción exige estar presente, leer al otro, anticipar sin precipitarse. Ese equilibrio entre mente fría y impulso competitivo es lo que me engancha y me hace volver cada día a entrenar con más ganas.**

**También he descubierto que la esgrima es un espejo. Te muestra tus virtudes, pero sobre todo tus debilidades, y te obliga a enfrentarte a ellas de forma honesta. Hay días en los que las cosas no salen, en los que la técnica está, pero la cabeza no acompaña. Sin embargo, es justamente en esos días donde más crezco, porque aprendo a mantener la calma, a adaptarme y a seguir adelante sin perder la confianza.**

**Y, por último, este deporte me ha enseñado a valorar el proceso por encima del resultado. Los logros llegan, pero lo que realmente construye a una deportista son las horas de entrenamiento, las derrotas que duelen y los pequeños avances que casi nadie ve. La esgrima me ha dado disciplina, perspectiva y una forma de entender la vida: luchar con determinación, respetar al rival y disfrutar del camino, incluso en los momentos más exigentes.**