



MILÉSIMAS DE SEGUNDO: LA MENTALIDAD DE UNA TIRADORA DE ESPADA

NEWSLETTER REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ESGRIMA 2025



MARTINA TORREGO

Tiradora del equipo nacional de
Espada Femenina

MILÉSIMAS DE SEGUNDO: LA MENTALIDAD DE UNA TIRADORA DE ESPADA

Martina

¿En qué momento sentiste que la esgrima iba a formar parte de tu vida?

Lo supe cuando empecé a entrenar y vi que se me daba bien, pero sobre todo cuando llegaron mis primeros viajes internacionales —europeos y mundiales—. Ahí entendí que este deporte iba a acompañarme mucho más allá del tiempo libre.

¿Qué tipo de rival te pone más a prueba y por qué?

Los rivales que más me exigen son los zurdos, igual que yo. Al ser menos comunes, el combate cambia por completo y obliga a adaptarte a otra forma de tirar.

**¿Qué te enseña la espada sobre la toma de decisiones bajo presión?**

Me enseña a mantener la calma para poder decidir con claridad. En espada, actuar sin precipitarse es clave para elegir la mejor acción en cada momento.

¿Cómo equilibras tu vida personal con el ritmo de entrenamientos y competiciones?

Es complicado, pero aprovecho cada pequeño momento que tengo. La disciplina que me ha dado la esgrima me ayuda a compaginar ambos mundos y a estar presente donde toca en cada momento.

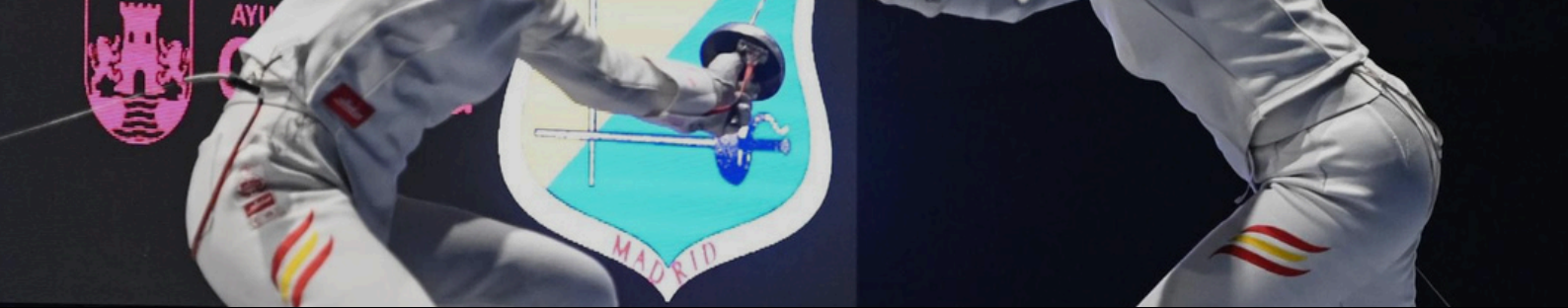
¿Cuál es tu ritual antes de un asalto importante?

Siempre me aparto un poco de la gente, me pongo música y me activo. Esa rutina me ayuda a centrarme y entrar con buena energía a la pista.

SOBRE MARTINA

Soy tiradora de espada y descubrí que este deporte formaría parte de mi vida al vivir mis primeras competiciones internacionales. La esgrima me ha enseñado a tomar decisiones bajo presión, a mantener la calma y a trabajar con disciplina dentro y fuera de la pista. Me inspiran los retos, los rivales que me obligan a adaptarme y los momentos que me han marcado, como mi primera medalla europea por equipos. Entreno cada día para seguir creciendo y alcanzar mis metas individuales.





¿Qué ha sido lo más transformador de tu trayectoria deportiva?

Uno de los momentos que más me marcó fue mi primer Campeonato de Europa, donde conseguimos una medalla de plata por equipos. Ese logro cambió mi manera de ver la competición.

¿Qué tres herramientas te ayudan a mantener la concentración?

Mis tres herramientas esenciales son la respiración, observar a mis rivales y, sobre todo, la música, que me ayuda a conectar con mi ritmo y mi foco.



Su trayectoria es el reflejo de cómo la esgrima puede transformar a una persona desde dentro. Lo que empezó como un deporte que se le daba bien se convirtió en una oportunidad para viajar por el mundo, competir con los mejores y descubrir hasta dónde es capaz de llegar. Uno de sus puntos fuertes es la capacidad de centrarse cuando más importa. Su ritual previo —música, silencio y activación— revela a una deportista que ha aprendido a controlar su energía antes de lanzarse al asalto. Esa capacidad de aislarse y conectar consigo misma es parte de lo que la diferencia.

Su disciplina también se refleja fuera de la pista. Compaginar entrenamientos, estudios, vida personal y competiciones internacionales no es fácil, pero ha aprendido a aprovechar cada minuto. Esa gestión del tiempo, junto al aprendizaje obtenido en su primera medalla europea, ha sido clave para su crecimiento y la base de sus objetivos futuros.