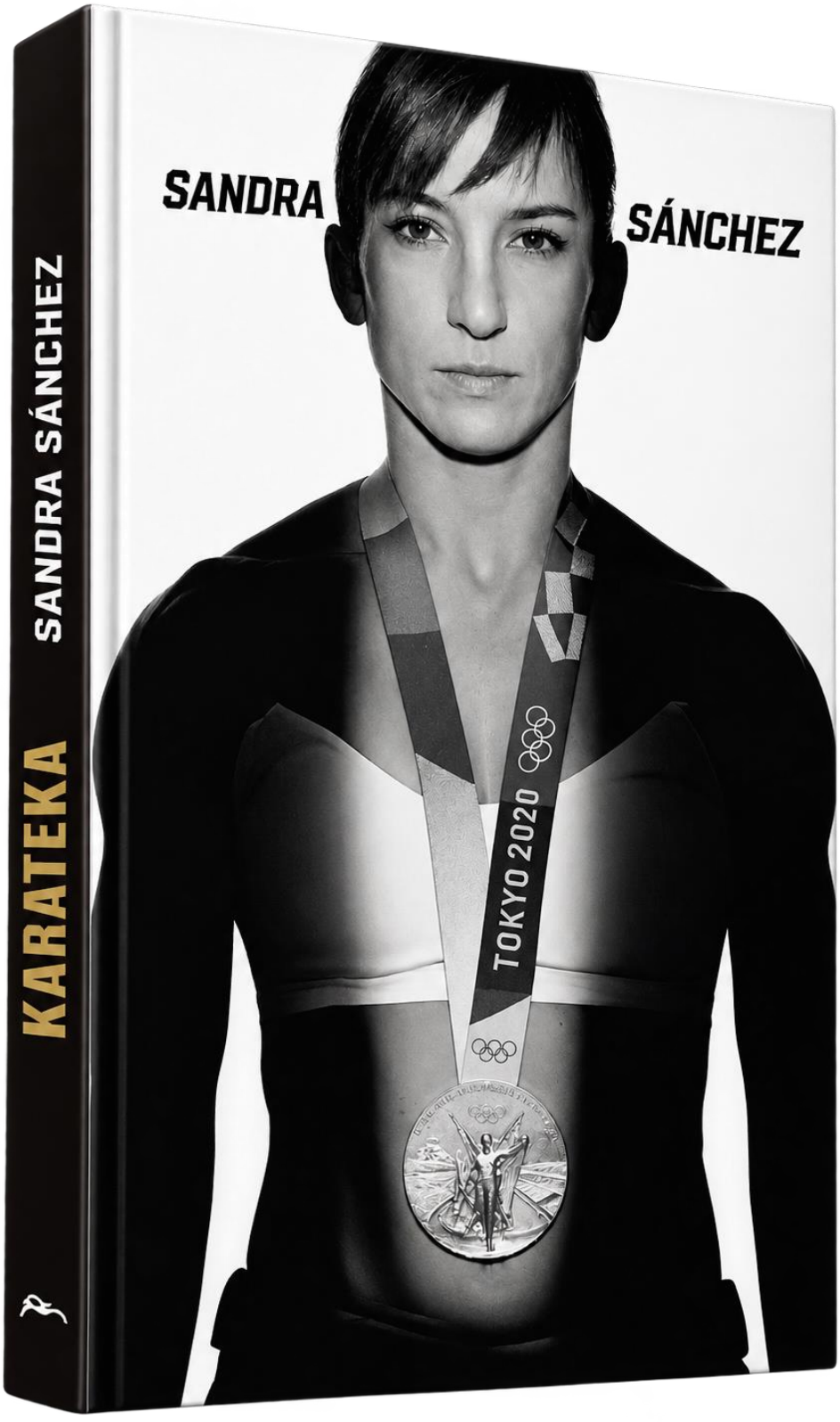
LUNWERG
EDITORES



A LA VENTA EL 28 DE OCTUBRE DE 2026

LUNWERG
EDITORES

SANDRA SÁNCHEZ
KARATEKA



La vida de la campeona olímpica de karate.
Un testimonio en primera persona.
Una historia de perseverancia y amor al deporte y a la vida.

Sandra Sánchez no estaba destinada a convertirse en campeona. Llegó tarde a una disciplina en la que los grandes éxitos suelen alcanzarse muy jóvenes y tuvo que enfrentarse a obstáculos, renuncias y momentos en los que seguir adelante parecía imposible. Pero nunca dejó de creer en sí misma.

Karateka **cuenta en primera persona el camino que la llevó desde sus primeros pasos en el tatami hasta convertirse en la mejor karateka de todos los tiempos: número uno del ranking mundial, bicampeona del mundo y campeona olímpica en Tokio 2020.**

Una historia de tenacidad y superación que va mucho más allá del deporte. El relato emocionante de una mujer que desafió lo establecido hasta convertirse en leyenda.

Su vida ha sido llevada al cine en una película que se estrenará en cines el 30 de octubre protagonizada por Andrea Ros y Patrick Criado



Karateka, de Sandra Sánchez Jaime, es un libro autobiográfico en el que la autora cuenta su vida a través del karate, desde que era una niña de cuatro años hasta convertirse en una de las grandes figuras de este deporte. La historia no se centra únicamente en sus éxitos deportivos, sino también en las dificultades, los miedos, las pérdidas y las decisiones que tuvo que afrontar a lo largo de su camino.

Sandra comienza recordando **su infancia** en Talavera de la Reina. Influida por su hermano y por su pasión por Dragon Ball, empezó a practicar karate siendo muy pequeña. Desde sus primeros entrenamientos descubrió que el tatami podía convertirse en un lugar especial para ella. A pesar de problemas como el asma y de las dificultades económicas de su familia, continuó entrenando y comenzó a conseguir buenos resultados en las competiciones.

Durante su **adolescencia** tuvo que enfrentarse a la presión de los estudios, las competiciones y las dificultades para ser reconocida dentro del mundo del karate. También vivió momentos muy duros en su vida personal, como la enfermedad de su madre. Más adelante, sufrió una agresión que la marcó profundamente. El miedo y las consecuencias emocionales de aquella experiencia hicieron que atravesara una etapa complicada, pero el karate volvió a ser para ella un refugio y una forma de recuperar la confianza y la fuerza.

Pero Sandra también nos relata su **deseo de conocer mundo y vivir nuevas experiencias**. Sandra viaja a diferentes países, entre ellos Canadá, México, Portugal y Australia. Estos viajes le permiten crecer como persona y descubrir nuevas formas de entender la vida. Durante esta etapa conoce a Jesús del Moral, quien se convertiría en una persona fundamental tanto en su vida personal como en su trayectoria deportiva.

Uno de los momentos importantes de la historia es **su llegada a Dubái** y, posteriormente, su **preparación para los Juegos Olímpicos de Tokio**. El karate iba a formar parte por primera vez de unos Juegos Olímpicos, por lo que Sandra comenzó a prepararse durante años para conseguir ese sueño. Sin embargo, la pandemia de 2020 hizo que los Juegos se aplazaran hasta 2021. Durante ese periodo tuvo que aprender a controlar la incertidumbre y concentrarse en aquello que sí podía controlar.

Finalmente, **en Tokio 2021, Sandra consiguió la medalla de oro olímpica.** Después también ganó el Campeonato de Europa y el Campeonato del Mundo, logrando una Triple Corona en el mismo año. Tras cumplir sus grandes objetivos, decidió retirarse de la competición.

Sandra aprovecha las páginas finales para **explicar que retirarse no significa abandonar el karate.** Sandra y Jesús comenzaron a enseñar, viajar y compartir sus conocimientos. También creó proyectos relacionados con la enseñanza y con la ayuda a otras personas. Así, Sandra descubre que todo lo aprendido durante su carrera puede servir para ayudar a los demás.

En definitiva, ***Karateka*** es una historia de superación, esfuerzo, miedo, amor, disciplina y aprendizaje. Sandra demuestra que el éxito no consiste solamente en ganar medallas, sino en aprender a levantarse después de cada dificultad y encontrar un sentido a todo lo vivido.

INTRODUCCIÓN

«Escribir estas páginas es un ejercicio de arqueología. Hay recuerdos que han perdido el color, pero que vuelven sin esfuerzo. Otros llevan años silenciados, esquivos por incómodos o dolorosos. Y luego están los que habitan mi presente, anclados por su peso, por la lección que dejaron o por la luz que me dieron. El lugar en el que crecí, la familia a la que pertenezco, las personas que han entrado en mi vida a lo largo de los años, las que han salido y las que se han quedado. Todo eso es el cimiento. A esa geografía se suman el carácter, la herencia, la suerte, el infortunio y las decisiones tomadas. El barro del que se amasa una biografía. Hay acontecimientos que nos configuran sin que los hayamos elegido, pero hay otros que se reclaman con una certeza absoluta. Por esa razón, sé que yo elegí el karate, y que no fue al revés. No hubo razonamiento detrás; apenas tenía cuatro años. No fue una «magia» etérea. Fue el crujido de los uniformes, la disciplina, el respeto en el aire, una llamada que no sabía explicar. No sé si fue instinto, curiosidad o pura cabezonería. Pero con la terquedad inquebrantable de la infancia, supe que el tatami era mi sitio»



EXTRACTOS DEL PRÓLOGO DE JESÚS DEL MORAL

«La primera vez que vi a Sandra fue hace ya muchos años. Nuestras miradas se cruzaron al otro lado del tatami, en una competición. Me fijé en sus ojos. No solo eran marrones y profundos; había una urgencia en ellos, una chispa que delataba a quien no solo sueña, sino que está dispuesto a sufrir por sus convicciones. Con el tiempo comprendí que aquella mirada era solo la rendija por donde se asomaba todo lo que Sandra guardaba dentro.



Habría que escribir otro libro solo para hablar de sus virtudes. Pero si tuviera que quedarme con una sola, me quedaría con su pasión. No hablo solo de la entrega al karate, sino de la intensidad con la que habita el mundo. No conozco a nadie capaz de ser tan feliz con tan poco, ni de transformar la alegría de los demás en su propio combustible. Sandra no intenta parecerse a nadie. Esa autenticidad es un imán. Te atrapa, te desarma y termina por contagiarte su ritmo.

La Sandra de hoy es el resultado de la fricción. De los tropiezos que la vida le puso por delante y de su capacidad para levantarse no solo intacta, sino con más brillo».

(…)

«Todavía recuerdo el día que le dije: «No voy a parar hasta hacerte campeona de España». Hoy suena a promesa cumplida, pero detrás de esas palabras hubo un abismo. Hubo dudas, lágrimas, obstáculos y mil tentaciones de rendirse. Ninguna barrera fue lo bastante alta para apagarme la fe en ella. Quizá porque yo veía lo que los demás ignoraban. Veía su grandeza al ejecutar un kata. Porque el kata se hace con el cuerpo, pero cuando se hace de verdad, se suda con el alma. Y Sandra sabía mucho de eso. Cada entrenamiento, cada repetición, cada técnica la ejecutaba como si fuera la última.

Años después, sigo sintiendo el mismo vértigo al verla hacer un kata. Es como si te arrastrase a su órbita y te obligara a recorrer su universo. Te obliga a sentir lo que ella siente. Por un instante, el mundo se detiene. Se eriza la piel. No existe nada más. Solo el aquí y el ahora.

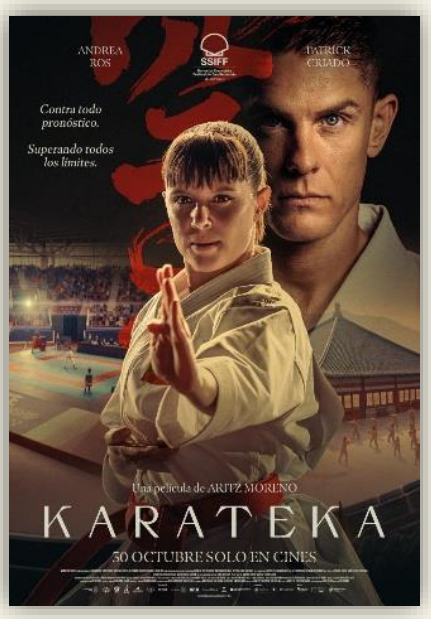
Si hay un capítulo que llevaré grabado a fuego es la final de los Juegos Olímpicos de Tokio 2020. Aquel día, Sandra no solo se colgó una medalla al cuello. Le dio al mundo una lección magistral sobre lo que significa creer, tener fe y emocionar haciendo lo que amas».

Karateka: del libro al cine 🎬

La historia de Sandra Sánchez no se queda únicamente en las páginas de su libro, sino que también ha llegado al mundo del cine. La obra *Karateka* permite conocer su vida desde una perspectiva personal, mostrando tanto sus grandes logros deportivos como los sacrificios, las dificultades y los momentos complicados que tuvo que superar para convertirse en campeona olímpica.

La adaptación cinematográfica ofrece la posibilidad de acercarse a su historia de una manera visual y emocional, dando protagonismo al esfuerzo, la superación personal y la pasión por el kárate. Tanto el libro como la película pueden transmitir el mensaje de que detrás de una gran victoria hay muchos años de trabajo y constancia.

INFORMACIÓN SOBRE LA PELÍCULA



- Título: *Karateka*.
- Director: Aritz Moreno.
- Protagonistas: Andrea Ros, que interpreta a Sandra Sánchez, y Patrick Criado, que interpreta a Jesús del Moral.
- Duración: 110 minutos.
- Estreno en cines: 30 de octubre de 2026.
- Presentación: tuvo su estreno mundial en el Festival de Cine de San Sebastián, en septiembre de 2026.
- Una producción de Atresmedia Cine, Sr.&Sra. y Karateka A.I.E, en coproducción con Wrong Men, Apaches Entertainment y Colosé Producciones, distribuida por Warner Bros. Pictures Spain.

RELACIÓN ENTRE EL LIBRO Y LA PELÍCULA

El libro y la película *Karateka* cuentan la trayectoria de **Sandra Sánchez**, desde sus comienzos en el kárate hasta su victoria en los Juegos Olímpicos de Tokio 2020.

El libro está narrado en **primera persona**, por lo que permite conocer de forma más detallada sus pensamientos, emociones, dificultades y experiencias a lo largo de su vida. La película, en cambio, adapta esta historia al lenguaje cinematográfico y representa visualmente los momentos más importantes de su trayectoria.

En ambas obras tienen especial importancia **el kárate, la superación personal, el esfuerzo y la relación de Sandra con Jesús del Moral**, su entrenador y pareja. La película está basada en su historia, pero no reproduce de forma literal todo el contenido del libro, sino que selecciona y adapta diferentes acontecimientos para construir la narración cinematográfica.

DESEOS DE AVENTURA

De qué sirven un par de alas sin el coraje para volar.
PHILIPPE PERRIN

«Después de un año, la complicidad y la amistad entre Jesús y yo se afianzaba. Seguíamos entrenando duro y manteníamos las ganas de seguir creciendo juntos. Un día, lo recuerdo, oí cómo Jesús le decía a Javi que me iba a hacer campeona de España. Sentí un estremecimiento; esa frase quedó tatuada dentro de mí. No por imaginarme ganando el Campeonato de España, sino porque él creía que lo podía conseguir. Y sentí que si yo deseaba serlo era, sobre todo, para no defraudarlo.
Cuando alguien confía en ti de forma tan firme, y si además esa persona es alguien a quien admiras, sale a la luz una versión de ti mismo impregnada de determinación. Esa confianza funciona como un detonante que visibiliza lo que el otro ve en ti y tú no eres capaz de percibir. Sentirse valorado, que te vean, que crean en ti, te proporciona un impulso que te hace imparable. Y eso es en lo que me convertí, en imparable. Alguien como Jesús creía en mí, y eso hizo que me atreviera a creer también en mí.
Además, contaba con una ventaja sobre el resto de los competidores: yo no quería ganar, yo quería ser muy buena en lo que hacía. Mi propósito no era vencer a otros, sino retarme a mí misma para conseguir hacer cada kata de la mejor manera que pudiera, conseguir transmitir algo diferente cuando estuviera en el tatami. Cuando le hablaba de todo esto a Jesús, él me decía: «Serás tan buena que no podrán ignorarte, porque verte será inevitable».

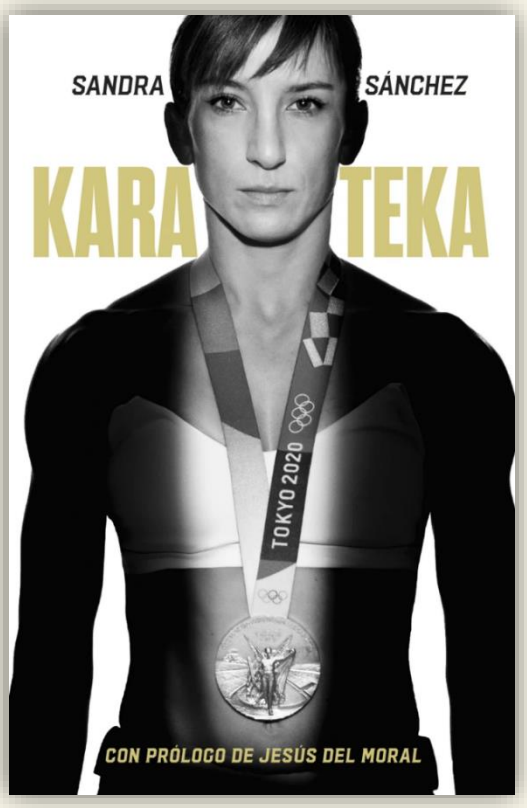
TOKIO 2021

No se trata solo de llegar a ser un gran karateka,
sino de que, a través del karate,
llegues a ser una gran persona.

«No era eso lo que me llevaba cada día al tatami. Yo no quería ganar a nadie. Yo quería hacer un kata perfecto. O, mejor dicho, perseguir algo que para mí estaba incluso un poco más allá de la perfección técnica. Por eso nunca deseaba que mi rival fallara. Y menos Shimizu. Quería que hiciera su mejor kata. Lo deseaba de verdad. Porque si ella fallaba, quizá yo podía ganar, sí. Pero aquello no era lo que yo estaba buscando.
Yo quería que las dos hiciéramos nuestro mejor karate y que, aun así, cuando terminara, hubiera algo en el mío que consiguiera marcar una diferencia. Durante muchos años pensé mucho en qué era ese «algo». Y creo que por eso siempre me he sentido un poco más cerca de una artista escénica de lo que normalmente se entiende por una deportista. Cuando un artista consigue emocionarte a través de su arte, te lleva a otro sitio. Eso era lo que yo quería conseguir haciendo kata. Que alguien pudiera sentir una parte de lo que yo estaba sintiendo. No solamente que viera una técnica correcta, velocidad, fuerza o precisión. Quería hacerle sentir algo.
Jesús lo llamaba «magia». Yo no sé cómo llamarlo. Pero sabía perfectamente cuándo aparecía.
Y aquella tarde, antes de salir al tatami del Budokan, no necesitaba que Shimizu fuera peor que yo. Necesitaba ser capaz de encontrar eso.
Salí. Y lo encontré».

KARATEKA
Sandra Sánchez

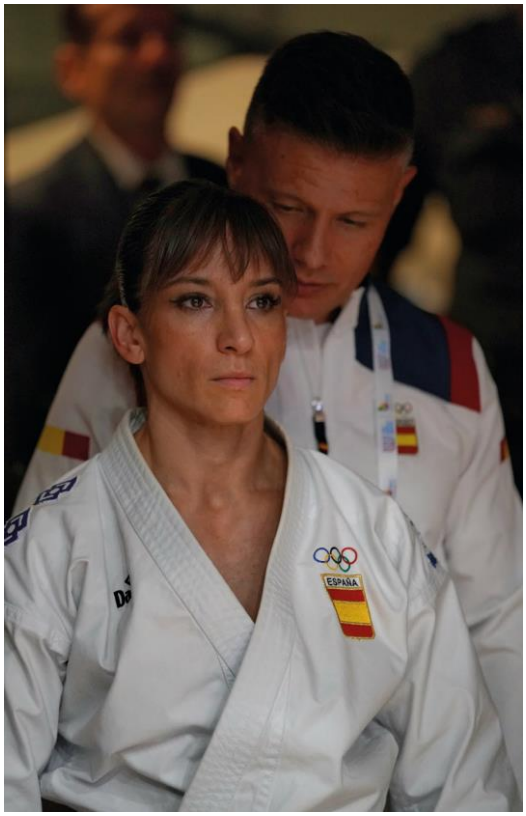
Editorial: Lunwerg
Encuadernación: Rústico sin solapas
Formato: 15 x 23 cms
184 pags
PVP: 21,90 €
A la venta el 28 de octubre de 2026



MÁS INFORMACIÓN PARA PRENSA Y ENTREVISTAS CON SANDRA SÁNCHEZ:

Lola Escudero . Directora de Comunicación de Lunwerg

Tel.: 619 212 722 – lescudero@planeta.es



MOMENTOS ANTES A LA FINAL



SANDRA Y SU MADRE



SANDRA Y SU HERMANO



SU ÚLTIMO PODIUM EN LOS JUEGOS MUNDIALES 2022



MOMENTOS DESPUÉS DE GANAR SU PRIMER MUNDIAL EN 2018



SANDRA Y SU FAMILIA