

SONIA FRANQUET ■ TIRADORA OLÍMPICA

‘Del tiro viven muy pocos’

REDACCIÓN

-¿Competir en casa aumenta la presión?

-Quieras o no esta competición es sólo cada cuatro años. Te lo juegas todo, la plaza olímpica, la beca ADO, en esta cita. Sí, es mucha presión añadida y tienes que hacerlo muy bien y al máximo de responsabilidad.

-Por lo visto en la competición la concentración es de lo más importante...

-Es básica. En líneas generales todos los tiradores tienen una técnica muy trabajada y muy depurada. En este deporte lo que ayuda o perjudica es la concentración, la mentalización y el estado de ánimo.

-¿Tienen ayuda psicológica?

-En el equipo no tenemos un psicólogo como tal. Francisco Miguel, uno de los médicos del equipo asume un poco ese rol. No tenemos sesiones específicas como con el preparador físico Dani Mon. Aquí los entrena-

dores nos conocen muy bien y saben muy bien qué palabras tienen que decirnos para que avances y estés más segura en la competición. Saben perfectamente de dónde cojeas y en que pueden ayudarte.

-Otro elemento fundamental es la visión...

-Sin duda. Creo que son cualidades naturales que tenemos casi todos los del equipo nacional. Personalmente yo tengo una gran ventaja con eso. Yo tengo casi un 200% por ciento de agudeza visual y apenas visión periférica. No veo casi nada a los laterales y eso me beneficia y ayuda mucho a concentrarme en los blancos.

-¿Usted vive en...?

-En Madrid. Soy de Ascó, Tarragona, pero voy muy poco por allí. Menos de lo que me gustaría.

-¿Cómo empezó a tirar?

-En Ascó había un campo para plato. Mi padre tiraba con una



La tiradora durante su participación en el pasado Mundial. FOTO: CEDIDA



Tengo casi un 200% de agudeza visual y apenas visión periférica y eso me beneficia y ayuda mucho a concentrarme en los blancos

pistola un poco desvencijada en el vecino campo de Flix. Creo que pensó eso de ‘a ver si las niñas quieren aprender’ y yo que era la mayor empecé a tirar y a ir a provinciales, regionales, nacionales...

-De su currículum profesional ¿Con qué se queda?

-El primer éxito importante fue un bronce por equipos en Pil-

PERFIL

Sonia Franquet (Ascó, 3-07-1980) obtuvo en el Campeonato del Mundo de Tiro Olímpico Granada 2014 el pasaporte para los Juegos Olímpicos de Río 2016, convirtiéndose en la primera deportista española en lograrlo. Tras ella, espera que su pareja el tirador avilesino Jorge Llames le acompañe a Brasil de aquí a dos años.

sen, República Checa. En el Europeo de 2007 en Deauville, Francia, fui tercera y gané plaza olímpica para los Juegos Olímpicos de Pekín 2008. En el Mundial de Múnich hice mejor marca personal y saqué billete olímpico. Y ahora por encima de todos esos hitos, el del día de ayer por haber logrado ser finalista y conseguir plaza para mis terceros Juegos Olímpicos.

-Del tiro no se vive...

-Que va. Del tiro vive muy poco gente. No hay muchos patrocinios ni dinero para esto. La beca ADO y poco más. Casi todos vivimos de nuestro trabajo.

-¿Y usted se dedica a...?

-Soy Policía Nacional. Estoy en el Grupo Operativo de Respuesta. Prestamos apoyo a las patrullas de GAR.

-¿Ha disparado de servicio?

-Hasta ahora gracias a Dios no. Nunca he tenido que disparar. En esas situaciones actúan grupos más especializados.