"Mi sueño es ir a unos Juegos Olímpicos"

13/08/2026



Alfonso lleva desde el 2019 practicando este deporte | Marta Maestre.

Marta Alfonso lleva desde el 2019 compitiendo en tiro al plato, concretamente en las modalidades de Foso Universal y Foso Olímpico. Alfonso es de Valencia, afincada en Elda, y en tan solo siete años ha conseguido hacerse un hueco en el panorama nacional e internacional del tiro al plato.

¿Cómo empezó en este deporte?

Por pura casualidad. Mi padre fue cazador y tirador hasta que mi hermano y yo nacimos, y después de 20 años volvió. Ese día le acompañé a un campo de tiro y me dejó probar. Solo puedo decir que desde ese momento no he parado de practicar este deporte.

Practica las modalidades de Foso Universal y Foso Olímpico.

En 2019 empecé con Foso Olímpico, mientras que en Foso Universal llevo tres años y medio. El olímpico consiste 15 máquinas y seis tiradores, cinco disparan y uno espera. Cada tirador dispara a 25 platos, uno central, dos por la izquierda y dos por la derecha.

En la modalidad de universal son menos máquinas y siempre salen del foso en el centro. Aquí el tirador tiene que ir moviéndose para estar en el lugar correcto para poder disparar al plato.

¿En qué consiste su entrenamiento?

Entreno mínimo dos veces por semana en un campo de tiro que hay en Torrevieja, no quiero dejar pasar muchos días para no perder el ritmo. En cada entrenamiento intentó tirar dos series o incluso tres, que es lo que se suele disparar en una competición. También trabajo mucho la concentración porque, siempre lo digo, este deporte es 80% concentración y 20% físico. Si un día no tienes la cabeza concentrada por algún problema laboral o familiar, es complicado que se haga bien. En ese momento no luchas con los demás, sino contigo mismo.

Este año fue quinta en el Mundial de Foso Universal, celebrado en Australia, pero no fue su mejor logro.

Hace dos año conseguí el cuarto puesto en el mundial, y el año pasado fui segunda en el Europeo que se celebró en Portugal. Además, hace tres año conseguí marca para entrar en el equipo español de tiro al plato.

¿Cuál sería su sueño deportivo?

Llegar a unos Juegos Olímpicos, creo que todos los deportistas respondemos lo mismo. Sé que es un reto muy complicado, y por ello ahora mismo estoy centrada en conseguir ganar un Europeo o un Mundial.

¿Hay cantera es esta modalidad deportiva?

No demasiada porque si no vienes de una familia que esté en contacto con las armas es complicado que los más jóvenes conozcan el deporte. Prueba de ello es que muchos de mis compañeros de trabajo no conocían que existía este deporte hasta que me conocieron a mí.

Además, a todo ello hay que sumarle la poca cantidad de mujeres que hay porque casi todos los tiradores son hombres. Es una pena porque es un deporte muy bonito, con todo regulado.

¿Qué le diría a los jóvenes que puedan estar interesados en practicar este deporte ahora que conocen su trabajo?

Mucha gente piensa que ir con armas es algo peligroso, que lo es, pero en cada competición, antes de entrar a la cancha, te dan todas las pautas a seguir para que sea lo más seguro posible. Recomiendo que vayan a competiciones para verlo, porque desde fuera impacta. Una vez se decidan a practicarlo, no hay que pensar en el qué dirán, cada uno tiene que hacer lo que le gusta. Aunque también tienen que saber que es un deporte caro, pero que hay que probarlo porque merece la pena.