

# Una historia de ensueño: la primera mujer en ganar una presea dorada olímpica para Chile

**La oriunda de San Miguel** hizo historia en París 2024 al obtener la tercera medalla de oro en la historia del país.

## Julían Concha

Francisca Crovetto quedó inmortalizada para toda la vida dentro de la historia del deporte chileno. La oriunda de San Miguel se quedó con el oro en el tiro skeet de París 2024 y puso fin a una sequía de 16 años sin medallas en los Juegos Olímpicos para el Team Chile.

Además, logró la tercera presea dorada en la historia del país y la primera obtenida por una mujer. De hecho, no había ninguna deportista nacional en un podio desde lo hecho por Marlene Ahrens en Melbourne 1956.

Nacida el 27 de abril de 1990, a sus 34 años cumplió el sueño de todo atleta. Crovetto comenzó su historia con el tiro skeet a los tres años luego de acompañar por primera vez a un campo de la especialidad a Juan Francisco, su padre. Él le transmitió el amor por la disciplina. "Te lo prometí, papí, y aquí está", aseguró tras abrochar el oro olímpico.

A los diez años disparó por primera vez, en lo que fue un punto de quiebre. Aunque reconoce que no siempre fue algo que vio con buenos ojos. "Lo odié. Me dolió el rebote de la escopeta, no quise disparar", declaró en conversación con el sitio oficial de los Juegos Olímpicos.

En Calera de Tango, en el club de tiro que dirigía su progenitor, se desarrolló. Comenzó en el sporting clay, pero luego se cambió al tiro skeet. Disputó sus primeras competencias no oficiales y nadie la detuvo. Las oficiales, eso sí, fueron en 2005, en Perú. Un año antes, cuando vio Atenas 2004, su mente dio un vuelco. "Es el primer recuerdo que tengo de los Juegos. Lo vi por televisión y me di cuenta de que era lo mío", señaló a **El Deportivo** en su momento.

## Su extenso trabajo

La cancha de tiro posee ocho puntos de disparo en una medialuna, entre dos casetas que arrojan platos al aire. Y cuando levanta la escopeta y aprieta el gatillo, es difícil fijarse en detalles. Todo pasa en milésimas.

"Se trabaja el ojo, la velocidad del encare (la posición de disparo), dónde encaro, dónde tomo el plato que se lanza, y todo pasa en menos de un segundo", plantea la skeetera, que entrena su técnica cinco o seis días a la semana, disparando entre 75 y 300 cartuchos diarios según el período del año.



► En 2019, Francisca Crovetto recibió el Premio Nacional del Deporte.

En cada tiro, ojo y mente van unidos. Por eso, el factor psicológico también es clave para su desempeño. "La concentración y fuerza mental se dan mucho con los años de práctica y competencia, y trabajo con un psicólogo deportivo. Además, practico meditación en las noches. Me siento por unos 15 o 20 minutos, con ojos abiertos y luces prendidas, sin música, concentrándome en mi respiración", señalaba hace ocho años.

Una mirada superficial da la impresión de que sólo entrena disparos. Pero su disciplina abarca más de lo que el ojo ve en cada tiro. Con su escopeta de tres kilogramos apoyada en su mejilla y hombro derecho, el efecto de látigo de su arma hecha a medida muestra la importancia de su preparación física.

"Un golpe en el hombro es de 1,2 tonelada

de fuerza, y a veces me duele el cuello, la espalda, el hombro... Tengo hiperlaxitud (mayor distensión en partes móviles del cuerpo, y por lo tanto más fragilidad), y este deporte puede provocar lesiones cervicales. Por eso hago ejercicios de cardio, tren superior y fuerza, para prevenir dolores y controlar la presión", explica Crovetto, quien cuenta con un equipo compuesto por un entrenador, preparador físico, kinesiólogo y nutricionista.

## Crovetto, histórica

A lo largo de sus 21 años en competencia, su entrenamiento no sólo la impulsó a mejorar sus marcas. En París disputó sus cuartos Juegos Olímpicos. Fue un trabajo de toda la vida. Estuvo en Londres 2012, Río de Janeiro 2016 y Tokio 2020. En territorio in-

glés había sido su mejor experiencia al salir octava y ganar diploma olímpico.

En su palmarés cuenta con un oro panamericano en Santiago 2023, las platas de Lima 2019 y Guadalajara 2021, y el bronce de Toronto 2015. También obtuvo un bronce en las Finales de la Copa del Mundo de El Cairo 2022 y un oro en skeet mixto por equipos en las series de la Copa del Mundo de Osijek 2022. En 2015 fue elegida como la Mejor Deportista del Team Chile y en 2019 recibió el Premio Nacional del Deporte.

Pero, además, tiene un increíble logro conseguido en La Meca del tiro skeet mundial: justo el día en que cumplió 32 años, el 27 de abril de 2022, se convirtió en la primera tiradora del mundo en acertarle a los 125 platos de una serie. Un récord mundial abismal. Lo hizo en la fase clasificatoria de la Copa del Mundo de Lonato 2022, en Italia.

Eso sí, su foco en el deporte también la movió a estancar parte de su vida para avanzar en otra. al congelar sus estudios de Ingeniería en Biotecnología Molecular en 2011 y asumir el liderazgo del Team Chile en 2014. A lo cual se suma su labor gerencial en DAR Chile (Agrupación de Deportistas de Alto Rendimiento de Chile).

"El rol es muy bonito. Se trata de incentivar a mis compañeros, generar cohesión en el equipo, hacer que marcas y empresas privadas se fijen en nosotros y que personas naturales quieran asociarse al equipo. Participo de reuniones con auspiciadores, informo sobre temas de mis compañeros, transmito el parecer de ellos al Comité Olímpico, entre otras cosas", describió en una entrevista con **El Deportivo** hace ocho años.

"He marcado precedente al dedicarme al tiro en Chile. La gente siempre había intentado conciliar trabajo o estudios con el deporte. Yo hice una apuesta", expresó Fran, quien se ha destacado en un ambiente muy masculino. "Cuando comencé habían cinco o seis mujeres conmigo, y soy la única que queda de esos inicios. Hay algo que no hace muy acogedor a este mundo para las mujeres", planteó.

Crovetto hace historia, pero hace un año, en diálogo con **El Deportivo**, anticipaba su sueño "Mi sueño es ser medallista olímpica, siempre lo he dicho. Quiero seguir yendo a Juegos Olímpicos, estos van a ser mis cuartos". Hoy, lo cumplió y levantó la ilusión del deporte chileno. ●