

# Aranza Vázquez Montaño, la chica de oro de la selección de clavados de BCS



Aranza Vázquez Montaño en la competencia desarrollada en Kazán, Rusia. FOTO: Cortesía.

**La Paz, Baja California Sur (BCS).** En la reciente **Olimpiada Nacional 2017**, la **selección de clavados de BCS** fue la que más preseas aportó al Estado, y además, **Aranza Vázquez Montaño** fue la que más medallas dio a este selectivo, un total de seis: tres de oro, dos de plata y una de bronce. Con sólo 14 años –y a punto de cumplir 15–, la **paceña** ha obtenido casi una treintena de medallas en seis años de participar en estas justas nacionales. **CULCO BCS** charló en exclusiva con una de las mayores promesas de **clavados de Baja California Sur**.

Del 6 de al 10 de junio pasado, en **Monterrey, Nuevo León**, Aranza participó en la Olimpiada obteniendo **dos oros de oro, dos de plata y una de bronce**, rompiendo su propio récord en sus participaciones en estas competencias nacionales desde 2010, que le suman un total de 27 medallas, de ellas, doce de oro. En la **Olimpiada Nacional 2017**, fueron “dos de oro en un metro, ahora se hizo la modalidad que se califican los clavados obligatorios que fueron los cinco primeros y los generales, los ocho que yo tiro, ahí fue una de oro en los primeros cinco y otra de oro en los ocho; en trampolín de 3 metros fue una de oro, y una de plata; una más de plata en obligatorios de plataforma y una de bronce en los siete clavados en total”.

*Según información previa enviada por el Instituto Sudcaliforniano del Deporte (Insude), en la Olimpiada Nacional 2017, BCS cerró en el lugar número 14 del medallero general, contabilizando un total de 66 medallas; mientras que en el Nacional Juvenil (cuya diferencia estriba en que los competidores en el segundo caso, lo son a partir de los 15 años) se posicionó en el puesto 12 con 38 medallas, lo que hace un total de 104 medallas en ambos eventos deportivos, organizados por la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (Conade). La selección de clavados de BCS, con un total de 29 medallas en ambas competencias, fue la que más aportó al Estado, en total: once medallas de oro, ocho de plata y diez de bronce, de éstas, un 20% de esas preseas ganadas son de esta paceña de 14 años.*

**También te podría interesar [Ayleen Ramírez Toledo, la mejor ajedrecista que ha dado BCS.](#)**



FOTOS: Modesto Peralta Delgado.



## Una década de preparación

**Aranza Vázquez Montaña** tenía sólo 4 años cuando fue descubierta por su entrenador, el cubano **Yunieski Hernández**; según contó ella, él conoció a su tía con quien la hoy competidora iba de niña, y éste le dijo que contaba con aptitudes para este deporte, y la tía, muy comedida, convenció a los padres de la menor de ingresarla a los entrenamientos en el **Gimnasio de Usos Múltiples (GUM) de La Paz**. Tras diez años, la clavadista sigue con su mismo entrenador y allí también sigue su preparación.

La joven nación en **La Paz, BCS**, el 21 de agosto de 2002. Actualmente está por terminar sus estudios en la **Escuela Secundaria “David Peralta Osuna”**, donde –asegura– siempre la han apoyado para los permisos y los trabajos cada que sale de viaje a competir, sino también en asambleas y otros eventos la felicitan, pues deben estar acostumbrados que tras cada salida, hay medallas que presumir de regreso. Aranza es consciente de ser una de las atletas más triunfadoras de la entidad: “Sí, la verdad que es un orgullo para mí, cuando dicen que soy la atleta más destacada en el Estado digo ¡Guau, en qué momento me convertí en eso!”.

Desde el 2010, cuando contaba con sólo 8 años de edad, empezó a participar en la **olimpiadas nacionales**, obteniendo en ese año –en que era la más chica del **selectivo de clavados de BCS**, pero su entrenador la conminó a participar– el décimo lugar, y poco a poco, cada año ha ido rompiendo sus propios récords. En el 2011, obtuvo el noveno; y a partir del 2012 ha conquistado medallas, que fueron ese año, dos de plata; 2013: una de oro y dos de plata; 2014: dos de oro, dos de plata y dos de bronce; 2015: dos de oro y cuatro de plata; 2016: cuatro de oro; y este 2017: dos de oro, dos de plata y dos de bronce. Casi una treintena de medallas de 2012 a la fecha, y de éstas, doce de oro, hablando solo de las olimpiadas nacionales.

En su trayectoria figuran además los **Juegos Panamericanos en**

**Colombia**, cuando ella tenía 9 años, y donde quedó en quinto lugar; en 2013 su segundo Panamericano en **Tucson, Arizona**, ganando el segundo lugar; obtuvo el oro en el 2015 en el Panamericano realizado en **Cuba**; y los lugares 8 y 12 el año pasado cuando [fue a competir a Kazan, Rusia](#).



FOTO: Cortesía.

### **Tokio 2020, su meta**

Con toda esta trayectoria, **Aranza Vázquez Montaña** se propone una meta mayor: traer medalla de los **Juegos Olímpicos de Tokio 2020**. “Sí, ya tendría la edad, podría pelear un lugar para mí, y debo esforzarme más”. Para ello, debe dar excelentes resultados en sus competencias en 2018 y 2019, y competir para lograr la plaza y el nombre para el 2020. Por lo pronto, viene en septiembre su próxima competencia internacional en **Victoria, Canadá**.

¿Cómo es una sesión de entrenamiento? Le pregunté y comentó

que diariamente, excepto los domingos, llevan de 4.5 a 5 horas de preparación en las tardes en el **GUM de La Paz**; allí realizan calentamientos y técnicas, y en la alberca realizan los clavados. Sobre su alimentación, comentó que aunque no tiene restricciones especiales, trata de estar siempre "ligerita", y sólo los fines de semana se consiente con algunas papitas o chocolates, pero ni siquiera es la bolsa de papitas o el chocolate completo, pues cuida de no meter golosinas a su cuerpo.

La clavadista dijo que admira a **Laura Sánchez**, "**Paola Espinoza** es muy buena atleta, pero admiro más a **Laura Sánchez**, es la única que ha ganado una medalla ella sola, eso es muy admirable para mí", dijo. Al cuestionarle qué quisiera ser cuando sea adulto, dijo "me gusta la Química, quisiera estudiar Química, pero también me gusta algo relacionado con el deporte, no creo que entrenadora, pero sí médica en el deporte. Y por último, siempre suelo preguntarles a los deportistas exitosos ¿cuál es su preparación mental?, y ella respondió que "Voy con el objetivo de dar lo mejor. Mi papá siempre me ha dicho que si doy lo mejor y te alcanza para el décimo lugar, 'pues ni modo, diste lo mejor, y si das más allá de lo que puedas dar y te alcanzó para el primero, mucho mejor'. Yo voy con el fin de dar un buen resultados, dar un buen papel, tirar bien, tirar dar como yo sé tirar y también divertirme un poco (...) pero al momento de la competencia me meto en una burbuja y no hablo con nadie, doy lo mejor de mí".