

PAOLA • ESPINOSA

La atleta de oro

Su objetivo es vencer a China. Tiene 21 años y el gigante asiático no le asusta. Ella se prepara. Paola Espinosa carece de la publicidad y los millonarios patrocinios de muchos deportistas, pero en este momento es la mejor atleta del país. Durante 2007 nadie obtuvo tantos triunfos como ella y, ahora, es la apuesta principal de México para ganar el oro en las Olimpiadas de Beijing. En esta entrevista con Día Siete, la joven clavadista nos cuenta del sacrificio que significa prepararse para ser una diosa del medallero Olímpico, sin dejar los estudios.

TEXTO: GABRIELLA MORALES-CASAS

FOTOS: JAIME NAVARRO



Paola tiene apenas 5 años; Fernanda, 6. Están jugando en la alberca de un club deportivo en La Paz, mientras sus papás las observan desde la orilla. Pero Fernanda quiere tirarse un clavado del trampolín. Las dos niñas suben, y cuando van a medio camino, Fernanda propone subir hasta la plataforma de 10 metros. Paola no quiere, le da mucho miedo. Fernanda le insiste y la convence, "nos aventamos agarradas de la mano, no te asustes, yo te cuido".

Paola mira el fondo de la piscina con desconfianza, pero voltea a ver a Fernanda, quien la toma de la mano, le sonríe, y cuenta: "Una, dos, treees". Las dos hermanitas se lanzan juntas en un grito de adrenalina y emoción. Papá y mamá les aplauden a la salida. Paola lo ha logrado.

Dieciséis años después, Paola recrea ese instante: está parada en la plataforma de 10 metros viendo hacia el fondo de la alberca, pero esta vez Fernanda no la acompaña, sus papás no están en la orilla, ni se trata del club de La Paz. Es la alberca olímpica de Río de Janeiro, donde se juega algo más que la confianza: es la medalla de oro de los Juegos Panamericanos. Está en la final; y Paola transforma el miedo en fortaleza. Se tira: es un clavado perfecto. El oro es suyo.

Paola Espinosa es atleta olímpica, ha sido campeona mundial juvenil, campeona centroamericana y campeona panamericana. Nada más este año ganó 11 medallas en competencias de primera fuerza, tres de oro y una de plata, en los Juegos Panamericanos de Río de Janeiro.

Es la deportista más contundente de la delegación mexicana, a tan sólo un año de los Juegos Olímpicos de Beijing 2008, donde tiene la vida puesta en sus tres especialidades: plataforma de 10 metros, trampolín de tres metros y sincronizados en ambas categorías. Quiere ser una reina del Olimpo.

Este año lograste 11 medallas, aún así, ¿sientes que te faltaron medallas para tu récord personal?

Sí. Soy exigente. Pero realmente en la prueba que más me exige es en plataforma de 10 metros. Si la primera es ésa y la gano, entonces ya me siento muy contenta. En Río le gané a las clavadistas que no siempre les había ganado, y al hacerlo, me dio la tranquilidad para las otras pruebas.

¿Te sientes más poderosa en plataforma que en trampolín de tres metros?

Me impone mucho la plataforma, no lo niego; primero porque tuve ahí muchos golpes de chiquita, y además porque no veo muy bien, necesito lentes y al momento de dar las vueltas tienes que ver perfecto el agua, la plataforma y hasta el cielo, y yo no

Triunfos reales

Paola Espinosa nació el 31 de julio de 1986 en La Paz, BCS. Estudia Administración de negocios. Tiene aseguradas cuatro plazas de competencia en las Olimpiadas de Beijing 2008 (plataforma y trampolín de 3 metros, en individual y sincronizados). Acaba de recibir el Premio Nacional del Deporte 2007 de manera individual, después de que en 2003 lo ganó en equipo.

lo veo así, entonces debo concentrarme mucho. Tres metros me gusta, porque nunca te duele y nunca te pegas (risas).

Ya estás calificada para los Juegos Olímpicos de Beijing 2008, ¿ahí se verá tu verdadero nivel?

Me siento cada vez más cerca. Mis últimas dos competencias fueron con los mejores del mundo, una de ellas fue la Serie Mundial. Fuimos las siete mejores del mundo y quedé en tercer lugar, muy cerca de las chinas; llegué a los 400 puntos que nunca había alcanzado. Todo lo que me deja son más ganas de ganarle a las chinas.

¿Te presiona ganar una medalla?

No. Es una ilusión y lo sueño, y me da gusto que la gente y mi familia crean en mí y en mi dedicación, y lo mejor de todo es que pueden ser no una sino dos o tres medallas. Pero al final, clavados es un deporte de apreciación, e igual no me llevo ninguna, pero obviamente no voy a pensar que no voy a ganar nada, si para eso estoy trabajando. Yo me veo ahí, tirando bien, me veo en el podium. Es lo que me corresponde. Dios quiera que se den las cosas así.

Entonces, ¿te fijas las metas sin escalas?

Trabajas para la medalla. Pero los objetivos para eso son diarios: el primero es levantarme temprano, porque soy muy floja para despertar; luego, llegar al entrenamiento con una flojera horrible de hacer 50 abdominales y correr, y entonces las haces; y luego te subes al trampolín y ya completaste tu objetivo del día.

¿Cuál es tu salto favorito?

Se llama tres y media vueltas de holandés, en plataforma de 10 metros; es uno de los clavados más difíciles que hay tanto en hombres como en mujeres. Sólo dos mujeres en el mundo lo hacemos, una canadiense y yo. Te da miedo, pero lo disfrutas mucho. ¡Y además te da un chorro de puntos!

El cambio de entrenador de Francisco Rueda, con quien estuviste muchos años, a la china Ma Jin, con quien llevas poco más de dos, ¿te ha aportado más en lo mental que en lo técnico?

Reconozco que Paco es un excelente entrenador, pero con Ma Jin es importante que tengo alguien que sabe mucho de técnica, y sobre todo, que me hace sentir segura. Con Paco no tuve ese desarrollo mental y psicológico para competir que ahora me brinda Ma Jin. Con ella hablamos dos veces por semana de sus vivencias en competencia, y sirven mucho.

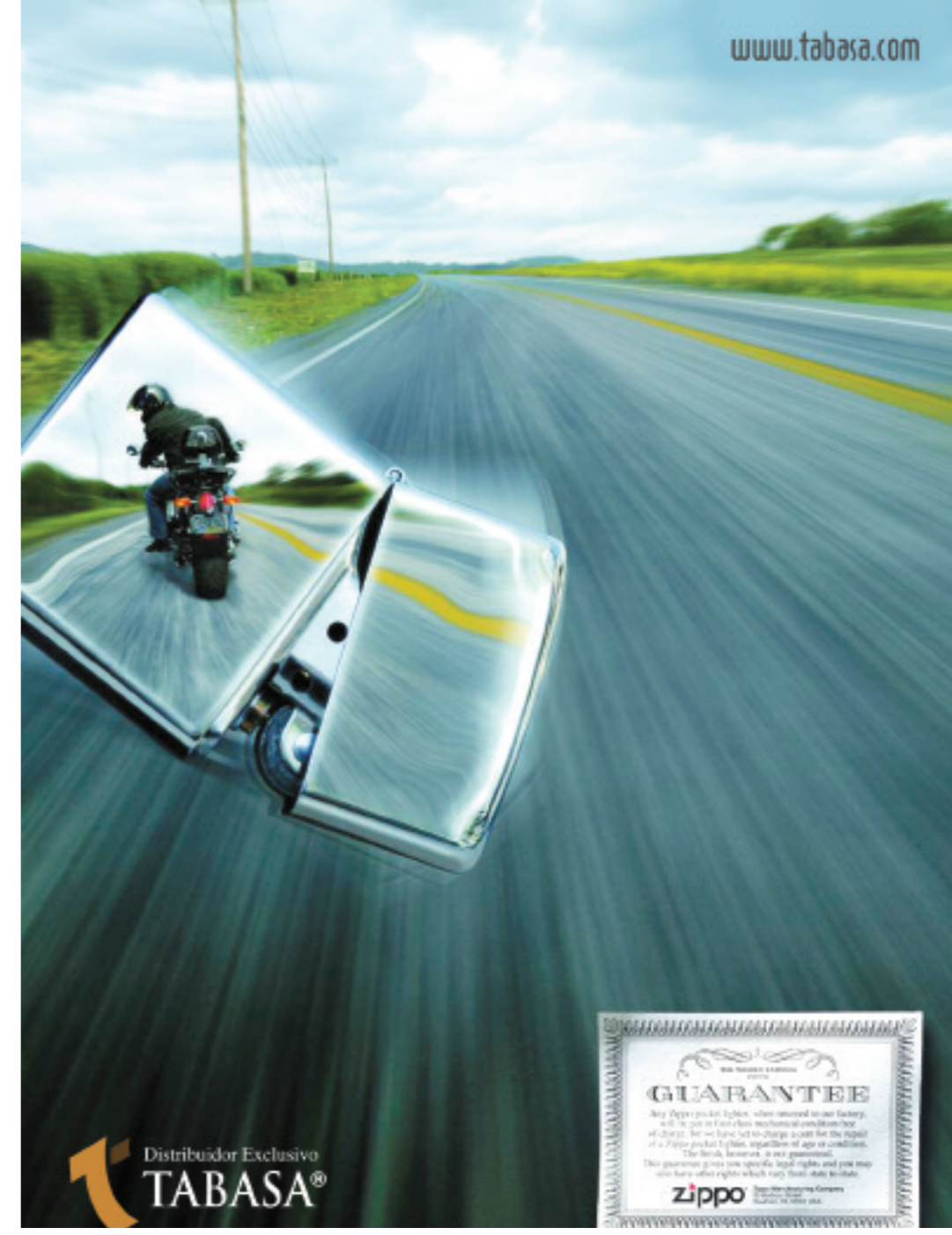
Poco antes de Atenas 2004, Francisco Rueda fue expuesto en un presunto caso de estupro con tu compañera de clavados Laura Sánchez. Se destapó un escándalo. ¿Cómo les afectó a ti y a tu compañero Rommel Pacheco?

Nos afectó demasiado. Fue un golpe muy duro para nosotros también, y Paco tomó una postura de: "Tú, Paola, nunca me defendiste, nunca me apoyaste y fui tu entrenador mucho tiempo; me lo debías". Pero yo no iba a sacrificar mi esfuerzo y mi sueño, por el que salí de mi casa desde los 11 años, que era ir a Juegos Olímpicos, para lo que faltaban tres meses, por un problema en el que yo no tuve nada que ver. No era justo. A Paco lo respeto mucho; de Laura no te puedo

decir mucho, pero lo sufrimos porque afectó al equipo. Y yo nunca había tenido la oportunidad de decirle a la gente que ni Rommel ni yo somos los malos del cuento, ni ellos las víctimas. Nosotros no hicimos nada, y las cosas caen por su propio peso.

El equipo llegó a Atenas con ese problema encima, ¿influyó en el desempeño olímpico?

Sí. Cuando se fue Paco llegó Jorge Rueda para llevarnos a Juegos Olímpicos, y fue un cambio demasiado grande y no estábamos a gusto con el entrenamiento. Le agradecemos mucho a Jorge haber ido con nosotros, pero fue un bajón. Al final fui y quedé cuatro veces finalista, pero no me fui satisfecha porque



**1996
a 2004**

Múltiple medallista mundial en su etapa de clavadista juvenil. Campeona por Baja California Sur en la Olimpiada Nacional.

siento que me pudo haber ido mucho mejor.

Justo en esos Juegos Olímpicos, Ana Gabriela Guevara llegó a tener un apoyo total de la gente y de los medios. ¿Sientes que vas por el mismo camino?

Ana sigue siéndolo todo. Es la mejor deportista que ha habido en México y la verdad la admiro mucho por su fuerza de voluntad y su condición de mujer. Además es una gran persona y ojalá, si Dios quiere, pueda llegar a ser como ella.

Hace una década, los deportistas olímpicos se quejaban mucho de no tener atención mediática ni apoyos económicos, ya que de esto sólo gozaban los futbolistas. ¿Eso ha cambiado?

No. Sigue igual. Siento que nosotros hemos tenido más logros que los futbolistas, y eso no quiere decir que les quite su mérito, porque a la gente le gusta el fútbol y es mucho más comercial que los clavados, por ejemplo. Pero a cada quien le toca en el mundo lo que le toca, y no tienes que fijarte si el otro gana millones y tú no. Algunos hasta me caen bien, como Memo Ochoa (portero del América) que está súper chavito y va súper bien, o Gerardo Torrado, al que conozco y es súper decente y muy listo. Además me da mucho gusto que salgan y triunfen en el extranjero como mexicanos.

Paola fue la atleta más joven de la delegación mexicana en Atenas 2004, cuando apenas tenía ▶

2002

- Campeona de Juegos Centroamericanos y del Caribe de San Salvador (individual).
- Medalla de oro en el Campeonato Mundial Juvenil de Aachen, Alemania (sincronizados).

Vestido recto con imágenes de Marvin y Quetzal con cuello de coral negro, Marvin y Quetzal, 2,400 pesos.

“Fuimos las siete mejores del mundo y quedé en tercer lugar, cerca de las chinas...”

► 18 años; ya tiene un Premio Nacional del Deporte otorgado en 2003 por sus logros en equipo, y este año logró el segundo, individualmente. Ahora es una candidata al medallero olímpico de Beijing 2008. ¿Pero, cómo empezó todo?

¿Recuerdas la primera vez que te tiraste un clavado, aunque fuera de panzazo?

No me acuerdo si fue el primero, pero fue en La Paz, y debió ser del trampolín de un metro, y seguro que me di un golpazo porque no era muy hábil. Como estaba en todos los deportes porque mis papás no me aguantaban en mi casa (risas), pues me acuerdo que me tiraba de la alberca del club con mi hermana, tomadas de la mano, ¡y me daba miedo!

¿Por qué te metiste a entrenar?

No lo pensé muy bien, una entrenadora cubana que estaba en el Gimnasio de Usos Múltiples de La Paz, donde yo iba, habló con mis papás y les dijo que yo tenía habilidades. Entré a clavados porque ahí estaba mi mejor amiga y por eso fui. Empecé a entrenar a los 7 años.

¿Cómo fueron tus primeros años de clavadista en La Paz?

En mi primera competencia quedé en segundo lugar y ahí fue cuando dije: “Sí, quiero hacer esto”. ¡Pero fue porque perdí! Quería ir a la próxima competencia para ganarle a la de Yucatán, que me había ganado primero. Fue un reto me impulsó. Si hubiera ganado en mi primera competencia, te apuesto que no estaría aquí.

Los adultos se van de casa para construir su propio camino, los adolescentes se van para buscar-se la vida, pero una pequeñita de apenas 11 años tuvo que irse de casa por conseguir un sueño olímpico.

Se fue de los brazos de papá y mamá, dejó la recámara compartida con su hermana para llegar a la soledad de un cuarto reducido y frío en los dormitorios del Comité Olímpico Mexicano. No le cabían las cosas, ni siquiera podía colgar fotos. “No te dejan clavar nada en las paredes”, dice resignada. Sólo tenía una tele con siete canales y una computadora para

distraerse. Ya no tenía el mar cálido de La Paz esperándola bajo el ocaso del sol.

¿Cuándo tomaste la decisión de entrarle al alto rendimiento?

A los 11 años. Francisco Rueda habló con mis papás porque se hizo un proyecto de talentos jóvenes de todo el país. Reclutaron a bien poquitos, primero cuatro mujeres y a Rommel; todos éramos de los estados y una del DF. Luego se fue integrando más gente. Llegamos al Comité Olímpico y mi mamá se fue conmigo un tiempo para ver lo de la escuela, pero luego ya me quedé sola. Pensaba que si quería ser como Fernando (Platas) o María (Marijose Alcalá), tenía que hacer eso, tenía que quedarme sola. ►

2003

- 2 medallas de plata en los Juegos Panamericanos de Santo Domingo (sincronizados).
- Medalla de bronce en el Campeonato Mundial de Primera Fuerza, en Barcelona, España (sincronizados).
- Premio Nacional del Deporte (por equipos).

2004

- Finalista en tres pruebas en los Juegos Olímpicos de Atenas.
- Medalla de bronce en el Campeonato Mundial de Atenas, Grecia (sincronizados).
- Medalla de plata, Grand Prix, Ciudad de México (sincronizados).



2005

– Medalla de plata y 3 de bronce en la Universiada Mundial de Izmir, Turquía (sincronizados e individual).

Vestido naranja con cinturón negro, de corte setentero. Wanda Amieiro, 989 pesos. Collar largo plateado con aros dorados, Wanda Amieiro, 489 pesos.

Ser femenina “me encanta... no hay que disfrazarse de fea por ser deportista”

► ¿Fue doloroso llegar a vivir al CDOM (Centro Deportivo Olímpico Mexicano)?

Sí. Me costó mucho trabajo, no voy a negar que hasta la fecha todavía lloro porque mi mamá nunca está conmigo en los momentos difíciles ni en los alegres, ni tampoco está mi hermana, a quien adoro. Nadie me da la palmadita de “sube, todo va a salir bien”, mi familia está muy lejos, y me llega lo nostálgico. No puedes llegar con tu mamá y decirle que reprobaste un examen, nadie te regaña, nadie te da un consejo. Las boletas me las firmaba Paco Rueda, yo estaba bien chiquita y hacía mis tareas sola.

¿A quién le contaste de tu primer beso, o del niño que te gustaba?

A las amigas, pero tampoco tenía muchas. “Ay, qué padre”, te decían, pero realmente las mamás son las que te dicen “te conviene o no te conviene”. Además no era una niña normal que se iba a comer con sus amigas o se iba a pasear con un niño que le gustaba; tenía que regresar al Comité a entrenar. Hasta eso fue doloroso. Aparte, en los clavados es muy difícil tener amigos, si tú le cuentas a alguien lo que te lastima, siempre lo van a usar en tu contra, y lo va a saber todo el mundo. Pero eso lo aprendes con el tiempo. Mi gran amigo es Rommel, también porque con él no hay rivalidad.

¿Tienes novio?

Sí, pero no voy a hablar nada sobre él. Lo que puedo decir es que ya estoy grande y ya puedo tener un noviazgo y llevarlo bien. Lo que he vivido me ha ayudado a fortalecer mis relaciones humanas.

¿Qué te hace distinta, como ser humano, al resto de la gente que conoces?

Creo que el deporte me hace diferente porque tengo un sueño y un objetivo muy plantado en mi cabeza, y lucho cada día por él. En mi escuela hay chavas a las que sus papás les dan todo y aún así les da flojera estudiar y se la pasan socializando; realmente no saben qué quieren en la vida, y yo sí. Una de las cosas que más dice la gente de mí es: “Claro, qué más va a hacer Paola, si es clavadista”, y duele oírlo, pero sé que yo soy mejor persona

porque estoy luchando por lo que quiero, y porque además yo me compro mis propias cosas y a mis 21 años no le pido dinero a mis papás. Yo tengo mi carro y estoy pagando mi casa. ¿Y ellos qué tienen? Algunos siguen viviendo con sus papás y ni han terminado la escuela.

Cuéntanos de la universidad.

Estudio Administración de negocios en la Universidad Anáhuac del Sur (en la Ciudad de México), en un programa para gente que trabaja y para deportistas. Hay muchos atletas: futbolistas tae-kwondoínes, nadadores, tenistas... un chorro. Es una beca del 100 por ciento y la verdad es que estamos muy agradecidos con la universidad porque ninguna te apoya tanto como ésta.

¿Cómo te ves en un futuro?

No lo sé claramente, pero me veo bien mona, dueña de mi propio negocio, con un novio o esposo, sí me gustaría tener hijos. Y quiero hacer todo lo que ahora no puedo, desde algo tan simple como poderme pintar las uñas, porque se me despintan con el cloro, hasta irme un fin de semana completo a un spa, porque ahora casi no puedo hacer casi eso que me encanta.

Eres muy femenina...

Sí, me encanta, me gusta mucho todo eso desde chiquita, y no hay por qué disfrazarse de fea por ser deportista.

Entrenamiento, universidad y vida privada. ¿Alguna vez has pensado “no puedo hacerlo todo”?

Sí, he llegado a pensar que me quiero ir de vacaciones, y que ya no quiero ver ni a mi entrenadora ni a mis compañeros, pero es un impulso que me dura un ratito. No voy a tirar la toalla nunca.

Cuando te sientes muy presionada, ¿hay algo que te lleve a un estado de tranquilidad?

Que soy muy distraída y eso ayuda mucho. De repente estoy en competencia y veo a alguien pasar y digo: “Ay, qué suéter tan feo trae”. Ya cuando me presentan, entonces me súper concentro en que voy a competir y pongo mucha atención, pero antes me ayuda el no acelerarme.

¿A quién admiras?

A Hércules. Además, ¡me fascina la película! (Disney, 1997). Creo que es alguien que proyecta mucho los sueños, el esfuerzo y la dedicación, que cuando ya estás arriba, no debes despegar los pies de la tierra. En algún momento perdió piso, y regresó a hacer lo que debía. Si le encuentras algún parecido con tu vida, la llegas a apreciar mejor.

Y como Hércules y sus 12 trabajos, Paola pelea en cada campeonato por sus medallas. Y como Hércules, quiere vencer cualquier infierno: a los nervios, a las chinas, a los jueces; tiene todo su talento y su esfuerzo.

GUÍA DE COMPRAS:

Wanda Amieiro Satélite: tel. 5572 3041.

Marvin y Quetzal:

www.marvinyquetzal.com.

Andrea: www.andrea.com.mx.

Jl+B: tel. 5280 4201.

ASISTENTE DE PRODUCCIÓN: MARESA GUILLÉN. PEINADO Y MAQUILLAJE: DAVID CASTILLA, TEL. 044 55 2278 2734 Y 5519 3840.

2006
– Doble medallista en los Juegos Centroamericanos y del Caribe, de Cartagena, Colombia (sincronizado e individual).

La parte que no puede faltar en tus viajes de negocios

Colima
Le pone sabor a tus negocios

Saliedo de Ciudad de Guadalajara Desde: **\$ 917 00*** Por Persona
Disfruta de Colima 3 días y 2 noches

Incluye:
* Boleto de autobús viaje redondo.
* Dos noches de hospedaje.
* Impuestos.

Reserva tu Boleto ETN al:
01 (800) 8000 386

www.visitacolima.com.mx

www.visitemexico.com.mx

ETN La Línea más Cómoda

COLIMA

México
Vive hoy, vive lo tuyo.

* Aplica restricciones. Tarifa por persona en habitación doble. Talla en moneda nacional. Incluye impuestos. Pregunte por nuestros paquetes saliendo desde otros puntos del país. Vigencia 31 de diciembre de 2007.



**Vestido entallado con gasa en la parte posterior, JI+B 10,280 pesos.
Collar-pulsera de Wanda Amieiro, 249 pesos.**

2007

- Premio Nacional del Deporte.
- 3 medallas de oro en los Juegos Panamericanos de Río Janeiro (plataforma y trampolín 3 metros, individual y sincronizados).
- Medalla de plata en los Juegos Panamericanos de Río de Janeiro (plataforma, sincronizados).
- 2 medallas de oro en la Universiada Mundial de Bangkok, Tailandia (plataforma y 3 metros, sincronizados).
- Medalla de plata (plataforma) y de bronce (trampolín 3 metros) en la Universiada Mundial de Bangkok, Tailandia.
- 2 medallas de bronce en la Serie Mundial FINA 2007 (plataforma).
- Medalla de bronce en el Grand Prix de Rostock, Alemania (trampolín 3 metros, sincronizados).