

**La sanrafaelina Dana González
Bulos, de 13 años, se
consagró subcampeona
argentina de trampolín**

06/11/2024



Con apenas 13 años, la joven gimnasta sanrafaelina Dana González Bulos ha alcanzado un logro extraordinario: el subcampeonato argentino en trampolín, una disciplina que requiere años de preparación física y mental, así como una

fuerte dedicación. La competencia se celebró en el Cenard, el centro de alto rendimiento ubicado en Buenos Aires, y allí Dana mostró su talento en dos aparatos: minitramp y tumbling. “Competí en el Cenard, un club nacional de alto rendimiento deportivo, en dos aparatos distintos: minitramp y tumbling. Minitramp sería como un trampolín para hacer entradas y salidas y saltos”, explicó Dana a Diario San Rafael y FM Vos 94.5, detallando sus especialidades en la gimnasia.

“Hace seis años que hago gimnasia, y para todo lo que he llegado he necesitado mantener tanto la mentalidad como el físico”, destacó, poniendo en valor la importancia del autocontrol y de la fuerza mental que debe acompañar al cuerpo para alcanzar buenos resultados en un deporte tan exigente.

El camino para alcanzar este subcampeonato no ha sido sencillo. Cada entrenamiento es una inversión de tiempo y energía que Dana ha sabido aprovechar al máximo. Bajo la supervisión de su entrenador, quien la guía en su práctica en San Rafael, la joven gimnasta ha venido progresando en sus habilidades y perfeccionando sus rutinas. Actualmente, entrena en un gimnasio ubicado en la calle Rivadavia, adonde se trasladaron recientemente luego de que el equipo ocupara otras instalaciones en la calle Cornú. “Yo entreno con mi profesor Pablo Delamarre, un profesor excelente”, expresó Dana, demostrando su gratitud y respeto por quien ha sido una figura fundamental en su formación.

Debido a sus horarios, la joven no siempre puede entrenar a diario, aunque hace lo posible para asistir la mayor cantidad de días por semana. “A veces no me coinciden los horarios, entonces tengo que ir tres o dos veces a la semana, pero últimamente he estado yendo todos los días”, comentó Dana, reflejando la constancia y el compromiso que requiere alcanzar un nivel competitivo en esta disciplina. Además, la preparación física es complementada con una cuidadosa alimentación, indispensable para mantener el nivel de energía necesario. “La alimentación es muy importante, porque necesitas tener energía y poder saltar alto”, enfatizó.

La competencia en el Cenard, que le valió el título de

subcampeona nacional, se desarrolló en un entorno altamente exigente. Los movimientos de Dana fueron evaluados por un panel de cinco jueces, quienes consideran detalles minuciosos para otorgar una calificación justa. “La competencia es bastante compleja; tenemos cinco jueces que nos evalúan los movimientos, las caídas, el peinado y la presentación, que es lo más importante”, explicó. Un factor crítico en estas pruebas es la precisión en las caídas: cada aterrizaje cuenta. En el minitramp, la gimnasta debe caer dentro de un área específica del aparato, y cualquier desviación implica una reducción de puntos. “Tenés que caer en el cuadrado rojo, y si caes fuera, estás descalificado o te restan muchos puntos. Tenés que caer parado y te cuentan la cantidad de pasos que hacés hacia la caída”, relató Dana, revelando la rigurosidad de la competencia.

El tumbling, por su parte, exige una coordinación perfecta. En este aparato, las habilidades de Dana son evaluadas en una serie de ejercicios combinados realizados sobre una colchoneta larga. “Tumbling es un aparato largo, como una colchoneta larga, donde se realizan ejercicios combinados de suelo”, describió, ayudando a los lectores a visualizar una disciplina que combina fuerza, agilidad y precisión.

“Ahora estoy mucho más motivada. La verdad, no estoy muy lejos de ser campeona nacional. Yo veo que estoy por pasar a la categoría A en Mini Tramp y eso me motiva muchísimo”, confesó, proyectando con ilusión sus metas de cara a próximas competencias. Esta motivación renovada la impulsa a entrenar diariamente y a seguir trabajando con determinación para alcanzar su sueño de coronarse campeona nacional.