

# Atleta sanrafaelina clasificó a los Juegos Sudamericanos de la Juventud en Panamá en lanzamiento de martillo y representará a la Argentina

19/02/2026



*La joven deportista Coral Di Silvestre representará al país en abril en Panamá tras cumplir la marca mínima exigida. Entrena 6 días a la semana con doble turno y destaca el acompañamiento de su equipo y la comunidad deportiva.*

Con apenas 16 años, la **sanrafaelina Coral Di Silvestre** logró clasificar a los Juegos Sudamericanos de la Juventud, donde competirá en la disciplina de lanzamiento de martillo representando a la Argentina. El torneo se **disputará del 22 al 25 de abril en Panamá**, y la joven se convirtió en una de las pocas atletas de la provincia dedicadas a esta especialidad del atletismo.

La joven atleta visitó los estudios de **FM Vos 94.5**, ubicados en Day y Pellegrini, la deportista repasó su recorrido, la exigente preparación que realiza y las expectativas para su primera competencia internacional. La atleta explicó que el lanzamiento de martillo es “una disciplina del atletismo” que requiere gran técnica y preparación.

La joven destacó que en el departamento no abundan los especialistas en esta rama. **“Nosotros acá en San Rafael no tenemos lanzadores, estoy yo, pero en Mendoza hay pocos”**, señaló, y remarcó que la actividad es poco habitual, especialmente en mujeres. Sin embargo, describió la disciplina con entusiasmo: **“Es una de las disciplinas más técnicas del atletismo. Mucha técnica, entrenamiento, fuerza, coordinación y velocidad”**.



Sobre el elemento que utilizan, explicó que **“para imaginarse un martillo, es una pelota de acero que pesa 3 kilos que está unida a un cable también de acero”**, y detalló que los



lanzamientos se realizan dentro de un círculo de unos 2 metros, protegido por una jaula. **“Por suerte la Municipalidad nos ha dado una jaula que es genial para entrenar”**, agradeció en referencia al apoyo de la Municipalidad de San Rafael.

La atleta relató que comenzó en el deporte tras dejar el baile y probar distintas pruebas de atletismo junto a su entrenador, Nahuel Búa. **“Hice toda mi vida baile, empecé el atletismo y cuando vi los lanzamientos me enamoré”**, recordó. **“Pasé de hacer jabalina a bala, después me cambié a martillo y disco y terminé haciendo martillo, que es lo que amo”**.



El trabajo para alcanzar la clasificación fue intenso. **“Mi mejor marca es la mínima que nos pedían, 5748 tengo”**, indicó, y detalló su rutina: **“Estoy entrenando 6 días a la semana y 4 dobles turnos”**. La preparación incluyó una pretemporada exigente. **“Fueron 2 meses de pretemporada muy duros”**, aseguró.

La deportista también destacó el acompañamiento que recibe. “Tuve la suerte de contar con una re buena kinesióloga, Lucía Caride, los chicos del gimnasio de la Universidad Tecnológica Nacional, el área de deportes de la municipalidad. Un deportista no podría entrenar 10 turnos como lo hago si no tuviera toda una red de apoyo”, afirmó.

En cuanto a su rendimiento, explicó que actualmente se ubica entre las mejores del continente. **“Yo estoy tercera en el ranking sudamericano”**, señaló, aunque aclaró que su objetivo principal es la experiencia. **“Más allá de hacer marcas o podios, es la primera vez que represento a la Selección, entonces mi principal objetivo sería disfrutar”**.

La emoción por vestir la camiseta argentina todavía se siente lejana. “Todavía no caigo”, confesó entre risas, y agregó que el sueño de competir en el exterior parecía imposible. **“Uno lo ve en la tele, en los Juegos Olímpicos, y nunca se imagina que le va a tocar”**.





En relación a la preparación final, explicó que el entrenamiento se divide en etapas. “Tenemos fases de carga y fases de descarga”, explicó, detallando que antes del torneo disminuyen la intensidad para llegar en óptimas condiciones.



**“El lanzamiento dura entre 5 y 7 segundos y la velocidad que alcanzás es muchísima, por eso se trabaja mucho la explosividad”.**

Con la ilusión intacta y el respaldo de su equipo, la joven sanrafaelina buscará disfrutar la experiencia y seguir creciendo en una disciplina que combina técnica, fuerza y perseverancia. La clasificación a los Juegos Sudamericanos de la Juventud representa un paso importante en su carrera deportiva y un orgullo para el atletismo local.

