

Coral Di Silvestre: la joven sanrafaelina que desafía categorías y se consagra campeona nacional

13/05/2026



Con apenas 17 años, la **atleta sanrafaelina Coral Di Silvestre** continúa dando pasos firmes dentro del atletismo argentino. Luego de representar al país en los Juegos Sudamericanos de la Juventud disputados en Panamá, la deportista logró un nuevo resultado destacado al consagrarse campeona nacional U20 en lanzamiento de martillo, una categoría superior a la que le corresponde por edad.

La joven visitó los estudios de **FM Vos 94.5** y repasó la intensa experiencia vivida en las últimas semanas, marcadas por competencias internacionales, viajes, entrenamientos y un

exigente ritmo de vida que combina el deporte de alto rendimiento con los estudios secundarios.

En primer lugar, recordó su participación en los Juegos Sudamericanos de la Juventud, certamen que se desarrolló entre el 15 y el 25 de abril en Panamá y que funcionó, además, como instancia clasificatoria rumbo a los Juegos Olímpicos de la Juventud. **“Fue un evento increíble”**, expresó Coral, quien compitió entre el 20 y el 25 de abril y obtuvo un cuarto puesto sudamericano en una disciplina extremadamente exigente y técnica.

Sobre aquella competencia, reconoció que las condiciones climáticas jugaron un papel importante: **“Fue una competencia muy difícil, era arañar centímetros en cada lanzamiento. Hacía mucho calor en Panamá, hacían 35 grados todos los días; con la humedad que nos tocaba, era pegajoso, fue terrible. Yo no suelo competir bien con calor, entonces eso nos jugó en contra”**, comentó. A pesar de ello, aseguró que el balance fue positivo: **“Nosotros estábamos buscando otras marcas, pero lo obtenido fue realmente bueno”**.

Entrenamiento de elite y el rol de su equipo

Durante la entrevista, Coral destacó especialmente el trabajo de su **entrenador, Nahuel Uba**, a quien consideró fundamental en su crecimiento deportivo. **“Es un trabajo en equipo todo el tiempo. Yo lo que hago, lo hago porque él me lo planificó. Los pesos que levanto en el gimnasio los levanto porque él me lo planificó. Es muy importante el papel del entrenador y yo se lo agradezco de todo corazón, porque no podría llegar a donde estoy sin él”**, afirmó.

La rutina de entrenamientos que sostiene la atleta es intensa. Entrena de lunes a sábados y realiza un total de 10 turnos semanales, incluyendo dobles jornadas. Parte de la preparación la lleva adelante en el Polideportivo 1 y otra parte en el gimnasio de la Universidad Tecnológica Nacional. **“Hago 6**

turnos en el Poli 1 y 4 turnos en el gimnasio de la UTN”, detalló.



la joven deportista visitó los estudios de FM Vos
Educación y deporte: la búsqueda de flexibilidad

Esa exigencia deportiva la obligó, además, a reorganizar su vida escolar. Actualmente cursa sus estudios en la Escuela Normal, institución que le permitió flexibilizar horarios para poder continuar desarrollando su carrera deportiva. **“La escuela es un tema. Tengo horarios más flexibles, puedo ir 2 horas o 1 hora y media, pero sí es verdad que es una organización terrible la que tengo que cumplir”**, sostuvo.

Coral contó que anteriormente asistía a otra institución educativa, pero la falta de adaptación a sus necesidades terminó provocando un cambio. **“Yo antes iba a la EBYMA y planteamos poder reducir horarios, pero no nos dejaron. Dormía 3 horas o 4 horas, tenía mucho estrés, entonces me tuve que cambiar”**, explicó.

El reclamo por infraestructura en San Rafael

Más allá de los resultados, la atleta aprovechó el espacio para visibilizar una problemática estructural que afecta al lanzamiento de martillo en San Rafael: la falta de infraestructura adecuada. La disciplina requiere estrictas medidas de seguridad debido a las velocidades que alcanza el elemento. “Yo en el martillo de 3 kilos estoy lanzando arriba de 50 metros todos los entrenamientos. Y con 4 kilos, arriba de 40 metros. Si impacta contra alguien, es catastrófico lo que puede pasar”, advirtió.

En ese sentido, señaló que la jaula de protección existente en el departamento no cumple con las condiciones reglamentarias. “Nos hacen una jaula, pero es rígida. Eso hace que sea mucho más fácil que se rompa y, además, el martillo puede rebotar y lastimarme a mí. Las jaulas reglamentarias son de más de 6 metros y tienen una tela especial que sirve para atrapar el martillo”, indicó. Remarcó que contar con mejores instalaciones permitiría atraer torneos nacionales y binacionales que hoy no pueden realizarse por falta de condiciones.

Un título nacional inesperado

Luego de la experiencia internacional, llegó otro enorme logro: el título nacional U20, pese a competir en una categoría superior. “Yo soy categoría U18, lo que significa que mi categoría lanza con 3 kilos. En U20 se pasa al martillo de 4 kilos, que es el reglamentario para mayores. Y me fue muy bien, no lo esperábamos”, confesó.

La atleta explicó que ni siquiera contaba con la marca mínima requerida y que el objetivo inicial era simplemente probarse. “Fui para probar. Era la primera vez que lanzaba con el martillo de 4 kilos y nos salió bien”, expresó entre risas, añadiendo que esta vez el clima fue un aliado: “Compito muy mal con calor, pero muy bien con frío”.

Finalmente, la campeona nacional agradeció el acompañamiento de su familia, de su **kinesióloga Lucía Caride** (de ActiveSport), de su entrenador y de la comunidad que la apoya. “Los logros no se consiguen solos. Mis papás son un pilar fundamental. Cuando llamé a mi mamá para decirle que había salido campeona, se largó a llorar”, recordó emocionada.