

Coral Di Silvestri Vega: la joven promesa sanrafaelina de lanzamiento de martillo

25/10/2024



Con apenas 15 años, Coral Di Silvestri Vega se ha transformado en un nombre que resuena con fuerza en el mundo del atletismo de San Rafael. A pesar de su corta edad, Coral ha demostrado que la constancia, el esfuerzo y el amor por lo que uno hace pueden llevar a grandes logros. Esta joven promesa ha recorrido un camino que pocos se animan a transitar, especializándose en una disciplina poco común en la región: el lanzamiento de martillo.

“Empecé a los 12 años con el atletismo y desde el primer momento supe que lo mío eran los lanzamientos”, contó Coral a Diario San Rafael y FM Vos 94.5. En el departamento, donde la cultura deportiva suele girar en torno a deportes más tradicionales, la elección de Coral puede parecer atípica. Sin embargo, para ella fue una cuestión de seguir sus intereses: “Yo detesto correr, detesto saltar, detesto marchar. Entonces, lo único que quedaba para mí era el lanzamiento, y me encantó desde el principio”.

El lanzamiento de martillo, una disciplina que requiere

fuerza, técnica y precisión, no es lo más común para una joven de su edad. Coral se enfrenta a este reto con total determinación: “Hay cuatro tipos de lanzamiento: jabalina, bala, disco y martillo. Yo empecé con jabalina y bala, que son más comunes, pero cuando descubrí el martillo, me enamoré”. El martillo, una bala de metal de tres kilos conectada a un cable de acero, es lanzado mediante una técnica de giros en el aire. “Es muy peligroso si se escapa, porque va a tanta velocidad que puede causar daño. Por eso, es fundamental que se lance en una jaula de metal, algo que gracias al municipio ahora tenemos en el Poli 1”, comentó.

Parte del éxito de Coral se debe al apoyo incondicional de su entrenador, Nahuel Bua, quien también fue lanzador y es el único que enseña esta disciplina en San Rafael. “Nahuel es un excelente entrenador, y he tenido la suerte de trabajar con él desde que empecé. Es muy completo, entrena tanto a runners como a adolescentes, y entiende lo que necesitamos para mejorar”, señaló Coral, quien entrena tres o cuatro veces por semana durante dos horas en el Polideportivo N°1.

El proceso para perfeccionar el lanzamiento de martillo no solo implica técnica, sino también fuerza y velocidad. La joven explicó: “Principalmente trabajo fuerza con sentadillas y levantamiento de pesas, porque es clave fortalecer los músculos. También entreno mucho la velocidad, haciendo sprints cortos de 20 o 30 metros. Es una combinación entre fuerza y velocidad lo que te permite lanzar más lejos”.

El resultado de este entrenamiento constante ha llevado a Coral a obtener excelentes resultados en competencias. “En el último torneo nacional lancé el martillo 45 metros”, dijo con orgullo. Esta distancia la posiciona como una de las mejores en su categoría a nivel nacional, y es el fruto de años de esfuerzo.

El año ha sido especialmente movido para Coral en cuanto a viajes y competencias. “Fue muy bueno para mí. Participé en el Nacional U16 en La Pampa, donde quedé segunda, y también en el torneo Sanmartiniano Provincial en Mendoza. Ahora estoy preparándome para los Juegos Evita en Mar del Plata”, relató.

Los Juegos Nacionales Evita, que se realizarán el 4 de noviembre, son uno de los eventos deportivos más importantes del país para jóvenes deportistas, y Coral está lista para dar lo mejor de sí. “Es el último viaje del año y estoy muy emocionada. Mi objetivo es sentirme satisfecha con lo que logré. Si bien siempre es lindo ganar, lo más importante es saber que diste todo de vos misma”, aseguró.

“Me encantaría continuar con el lanzamiento. Mientras más entreno, más descubro sobre esta disciplina, y es cada vez más lindo. Me encantaría seguir perfeccionándome y, quién sabe, quizás algún día competir a nivel internacional”, afirmó.

Coral también explicó los detalles técnicos que hacen que esta disciplina sea tan especial. “Para el lanzamiento de martillo usamos un guante para proteger la mano y unas zapatillas especiales que no tienen dibujo en la suela, lo que nos permite girar más rápido. Es un deporte que parece sencillo desde afuera, pero tiene muchísima técnica detrás”.

A medida que Coral se sigue preparando para las próximas competiciones, tanto ella como su entrenador mantienen el enfoque en el crecimiento y la mejora constante. “Es muy lindo cuando ves que todo el esfuerzo vale la pena, cuando ves que puedes mejorar y aprender más cada día”, concluyó.