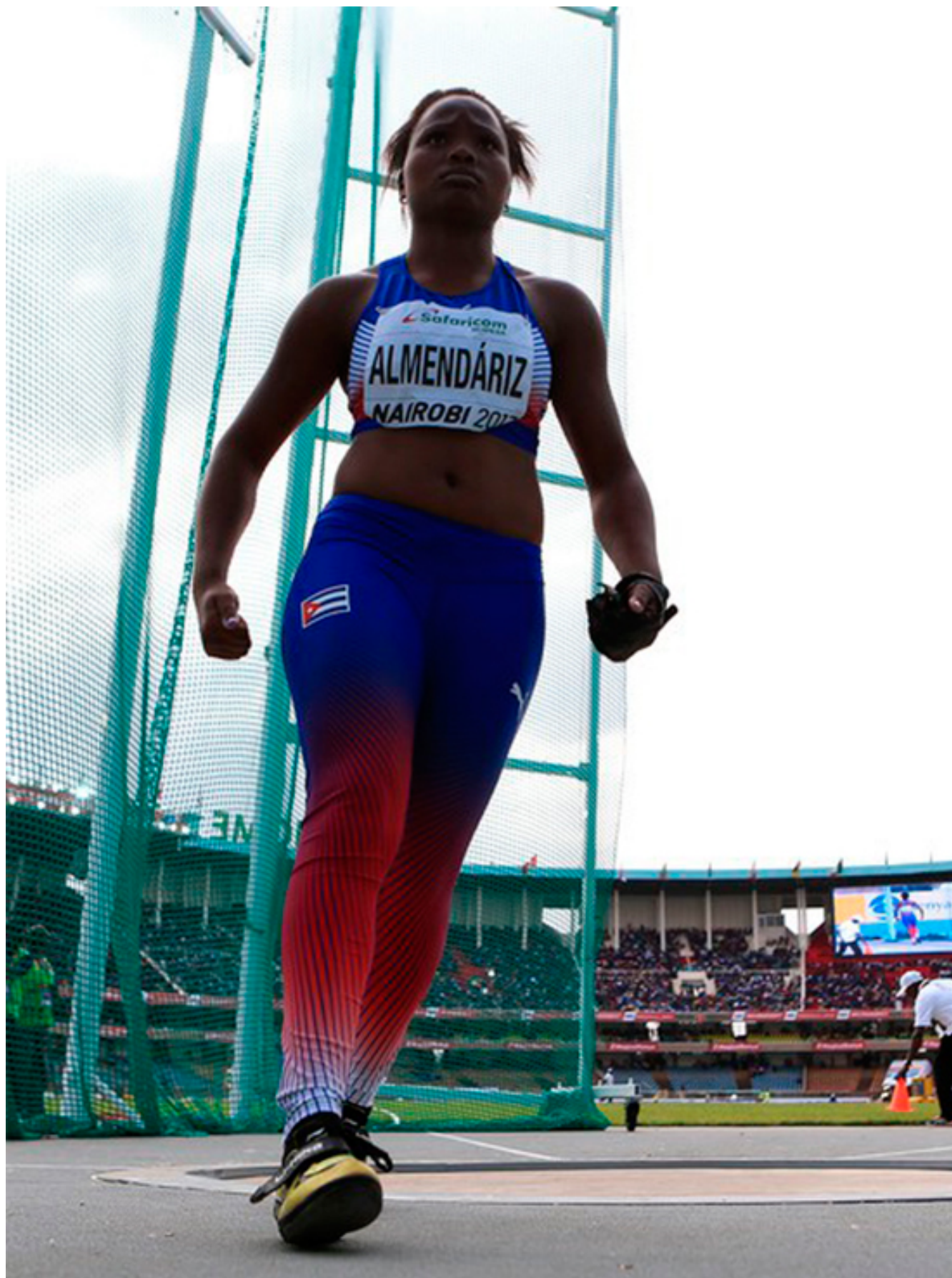


**juventud  
rebelde**

[www.juventudrebelde.cu](http://www.juventudrebelde.cu)



## **Pensé en mi Isla**

Feliz con su medalla de oro en el Mundial de cadetes, Amanda Almendáriz Campoalegre conversa con **JR** en su casa de la calle Santa Isabel, en Matanzas

**Publicado:** Lunes 31 julio 2017 | 10:46:18 pm.

**Publicado por:** Hugo García

Matanzas.— «En Nairobi me concentré bien, me calmé, pensé en mi Isla... clasifiqué con 66,92 metros para la final. Sabía que podía esforzarme más.

«Fue en el segundo lanzamiento, desde que solté la manilla sabía que era largo, bien largo. Una sabe cuándo se mezclan con acierto concentración, fuerza y técnica. Grité de emoción. No sabía el resultado y le hice señas a mi entrenador, que me indicó con la mano la pizarra. No lo podía creer: ¡71,12 metros! Me di unas palmaditas en el pecho y grité con todas mis fuerzas: ¡Yo sí soy Cuba!

«Corrí y salté de tanta alegría, no sabía qué hacer, tenía un nudo en la garganta y deseos de llorar, sabía que ese lanzamiento era medallista y casi seguro de oro. El penúltimo y último lanzamiento fueron enormes también, pero no válidos».

Amanda Almendáriz Campoalegre mide 1,70 metros y tiene 72 kilogramos de peso. Su rostro y su voz son los de una adolescente. Conversamos en la sala de su casa en la calle Santa Isabel, de esta urbe. Se expresa con soltura, y aunque se considera explosiva, es solo en sus entrenamientos y competencias. En su vida cotidiana admira la seriedad, el trabajo duro en la preparación, aprecia la amistad, la familia y el

esfuerzo.

Ahora su medalla de oro en el Mundial de cadetes ilumina su sala junto a una de bronce y otra de plata ganadas en los Juegos Escolares Nacionales.

«La vida tiene cosas increíbles, pues nací el 19 de noviembre del 2000, el mismo día que la olímpica Yipsi Moreno. Eso parece una premonición de que debo esforzarme para ser igual a ella como atleta y persona», recuerda Amanda.

«Yipsi es mi paradigma por lo que representa para Cuba, por su exigencia, disciplina, experiencia, empeño y fortaleza, a cada rato va a nuestros entrenamientos y nos brinda aliento; cuando la vi por primera vez personalmente me impresionó mucho; quisiera romper sus marcas, implantar un nuevo récord de Cuba y representar a mi país por todo lo alto».

Todo comenzó en la etapa de la primaria en la escuela José Antonio Echeverría. La profesora de atletismo, Clara Torres, del área de iniciación deportiva René Fraga Moreno, buscaba talentos o niños que quisieran practicar deportes.

«Me destacaba en las actividades deportivas de la escuela y me gustaba el deporte, enseguida le dije que sí, que me incorporaría. Y ese mismo día por la tarde fui al parque René Fraga. Allí me hizo pruebas de aptitud y concluyó que tenía biotipo para los lanzamientos.

«Estaba en quinto grado y participaba en las competencias de combinado (60 metros planos, 60 con vallas, lanzamiento de pelotas y salto largo)».

Hasta sexto grado compitió en esa modalidad. En la categoría 12-13 años participa en los Juegos Escolares Nacionales, en Las Tunas.

En la EIDE Luis Augusto Turcios Lima comienza propiamente en el martillo. Empezó con José Ángel Torres. «Tenía idea del martillo, porque Yipsi estaba en la cúspide, pero

nunca lo había tocado siquiera; el martillo para escolares pesa tres kilogramos, uno menos que el oficial de la primera categoría. Al principio no quería porque eso de martillo me impresionaba, pensaba que había que hacer mucha fuerza, que me transformaría el cuerpo.

«Cuando lo empiezas a practicar te das cuenta de que es una especialidad que te enamora, porque es técnica. Me gustaba toda esa faceta del aprendizaje. Como niña al fin, quería saberlo todo.

«Toda la semana entrenábamos en el área especial sin lanzar, y los sábados íbamos a la EIDE. La primera vez que lancé fue un sábado en la EIDE, sin jaula de protección. Mi primer lanzamiento no lo olvido, fue de 17,40 metros, y como nunca fui conformista, enseguida me dije que pronto lo superaría.

«A las tres semanas me presenté en una competencia en Sancti Spíritus. Allí llegué a los 26 metros, con un solo giro. En las competencias nacionales son de dos a cuatro vueltas. Después estuve en las provinciales, pero la tensión y la preocupación me invadieron; era una eliminación para ir al nacional, en el Ateneo Aurelio Janet. No alcancé los 36 metros, que era lo que se pedía, y no marqué por los reiterados fallos.

En 2012 empezó en la EIDE matancera, su entrenador José Ángel Torres tuvo que salir de esa escuela y comienza con el entrenador Orlando Ávila, que era en realidad especialista en bala y disco, y además llevaba el lanzamiento del martillo.

«Me costó adaptarme, pero logré llegar a 35 metros, con dos vueltas de giro, y ya en 2013 alcancé los 42 metros en una competencia en Cienfuegos. Para obtener buenos resultados y estabilidad deportiva influye el factor psicológico: hay que tener mucha coordinación, querer hacer las cosas bien, por eso soy muy inquieta y explosiva».

En el 2013-2014 lanzó con tres vueltas 51,50 metros. Presagio de su ascenso

deportivo. En los Juegos Escolares Nacionales volvió la sombra de la descoordinación, con solo 45 metros y el décimo lugar: «Pensé hasta dejarlo todo, pero me impuse y me dije que nada era más fuerte que yo y que seguiría.

«En noveno grado en la EIDE comienzo con el entrenador de martillo Ángel Torres Berzaga, en el área del Ateneo matancero. Nos concentramos en el trabajo de perfeccionamiento técnico, ya que había acumulado en los años anteriores muchos errores. A él se lo debo todo, hizo magia conmigo. Después me lesioné dos veces consecutivas. Seguí entrenando y en los siguientes Juegos Escolares Nacionales, en Las Tunas, obtuve medalla de plata con 54,50 metros, con dos vueltas.

«En el curso 2016-2017 me incorporé al Centro Nacional de Alto Rendimiento Giraldo Córdova Cardín, donde comencé con Eladio Hernández, el prestigioso entrenador de Yipsi Moreno, un hombre riguroso. Yo estaba acostumbrada a ser la niña mimada en la EIDE de Matanzas».

En los entrenamientos diarios lanza más de 50 implementos en la mañana y alrededor de 60 en la tarde. «Eso fortaleció mi ímpetu, mi carácter, mi capacidad física, mi confianza y mi explosividad, y ya en enero de este año alcancé 65,64 metros en el Campeonato Nacional Juvenil».

En la Copa Cuba se alzó con el cuarto lugar con 68,38 metros y en el Barrientos fue puntera con 67 metros.

Amante de la historia de Cuba, principalmente del período del inicio de la guerra de independencia de 1868, de la obra de Martí y de la firmeza de Fidel, esta joven sueña en grande, con Juegos Olímpicos y récords que pongan el nombre de Cuba bien alto.

<http://www.juventudrebelde.cu/deportes/2017-07-31/pense-en-mi-isla>

