



Amalia Ortuño, hoy de 36 años, fue diagnosticada a los 25 con una enfermedad degenerativa en la cadera, por lo que perdió gran parte de la movilidad en el tren inferior. JOSÉ CORDERO

AMALIA ORTUÑO ES MONARCA MUNDIAL DEL EXIGENTE DEPORTE

Atleta halló en el 'ballet' la clave del CrossFit adaptado

► Danza despertó en ella 'perseverancia, disciplina y también resiliencia', afirma

Juan Diego Villarreal
jvillarreal@nacion.com

Apasionada por el *ballet*, Amalia Ortuño participó desde los dos años en intensas sesiones con el fin de perfeccionar sus movimientos.

La ilusión de presentarse en el teatro y bailar frente al público la hacía soñar con alcanzar sus metas. Más tarde, al dedicarse al atletismo y la natación, disciplinas que combinaron perfectamente con el baile, tuvo la oportunidad de ir a clases por la mañana y a los entrenamientos y ensayos por las tardes.

Con el paso de los años, su pasión por el *ballet* la llevó a ser profesora de baile e incluso incursionar en el triatlón, donde podía combinar los deportes que siempre practicó.

Sin embargo, a los 25 años todo cambió para Amalia, luego de ser diagnosticada con una enfermedad degenerativa en las caderas, lo que le ocasionó pérdida de gran parte de su movilidad en el tren inferior de su cuerpo y, por eso, tuvo que adaptar su vida a una silla de ruedas.

No obstante, su pasión por las competencias y la oportunidad de superarse a sí misma la motivaron a buscar una disciplina en la que pudiera desarrollar todas sus

habilidades; finalmente, la halló en el CrossFit adaptado: el deporte perfecto para alcanzar nuevos horizontes y olvidarse de los límites.

"En el *ballet* se desarrollan la perseverancia, la disciplina y la resiliencia. Mis padres me enseñaron a tener continuidad en lo que uno hace y que, a pesar de los malos momentos, hay que seguir.

"Esas cualidades me las recalcaron mientras practicaba *ballet* y por eso cuando el doctor me dijo, después de la operación, que no volvería a hacer deporte competitivo, fue como un *shock* para mí. Por eso me di a la tarea de encontrar un deporte que practicar, como siempre lo había hecho", comentó Ortuño.

Sin prejuicios. La atleta, quien es diseñadora de interiores, explicó que el primer obstáculo que debió vencer fue su propia mentalidad, pues debía exigirse al máximo y también dejar atrás la idea de que el CrossFit es un deporte solo para hombres, y más aún cuando se dio cuenta de que la disciplina no tenía modalidad adaptada.

"Por mucho tiempo, mi fisioterapeuta y mi hoy entrenador, Ajax García Moya, me intentaron convencer de que practicara el CrossFit.

"Al principio no era algo que me llenara porque yo estaba acostumbrada a un nivel competitivo, donde me ponía metas para lograr objetivos con el fin de participar en un evento, como lo hacía en el at-

letismo, la natación o el triatlón", confesó.

Todo cambió para ella cuando García logró adaptar las pruebas de CrossFit a sus condiciones atléticas, empezando a entrenarse más duro. Posteriormente, lograron encontrar la motivación para competir en el Mundial de CrossFit Adaptado en Canadá, en el 2019, cuatro años después de su operación, donde dio la gran sorpresa y consiguió el primer lugar de su categoría, gracias a su perseverancia por seguir adelante.

"Probé el CrossFit adaptado y me encantó. Me di cuenta de que era bastante exigente y podía explotar el tren superior, el cual yo puedo utilizar al 100%. Como dije al principio, no me llenaba, pero al ser competitivo, volvió esa adrenalina que experimenté de niña y en mi adolescencia. Pude ponerme metas ambiciosas porque tenía una razón para entrenarme duro, al estar enfocada en el mundial en Canadá", afirmó Ortuño, de 36 años.

Su buena preparación le valió el título del planeta en el 2019, en apenas su primera participación.

"El Mundial se desarrolló en cuatro días y fueron 13 pruebas que mezclan ejercicios funcionales, levantamiento olímpico y resistencia. Es muy exigente, pero al final logramos el primer lugar, a pesar de que nuestra expectativa era solo competir. Todo fue gracias al esfuerzo y la perseverancia", aseguró. ■