

## PROYECTO MEMORIAS DE UNA PANDEMIA: TESTIMONIOS, REFLEXIONES Y ANÁLISIS DESDE LAS VIVENCIAS DE AMÉRICA LATINA

**PANDEMNESIS: ARCHIVOS TESTIMONIALES, DIARIOS DE LA EXPERIENCIA,  
CRÓNICAS Y FUENTES DESDE AMÉRICA LATINA**

### FICHA PARA ARCHIVO TESTIMONIAL

**Lugar y fecha:** Bogotá, 28 de mayo del 2020.

**Código:** AT14DR15

**Nombre de quien testimonia:** Juan José Pulido Zambrano.

**Actividad que desempeña:** Estudiante (22 años).

**Entrada:** Deporte.

**Ítem:** Rutinas 15.

Mucho gusto, mi nombre es Juan José Pulido Zambrano, yo autorizo que usen esta grabación para motivos de investigación y motivos de recolección de datos. El día de hoy quiero confirmar que sí, que yo practico deporte, principalmente fútbol, lo practico con mucha frecuencia. Me hicieron tres preguntas puntuales, [...] la primera que es cómo era practicar el deporte antes de la pandemia. Sin duda alguna, era lo mejor [...] porque para mí el fútbol [...] da una experiencia única, una experiencia donde uno no solamente hace deporte como tal, sino que suelta mucha energía que puede tener cargada de su semana de trabajo, de su semana de estudio, lo que uno pueda hacer. La práctica como tal me gusta mucho, soy una persona que no solamente le gusta practicar el deporte, sino como buscar enfatizarse también [...] en el recurso técnico que tiene el mismo, como por ejemplo llegar a la estrategia, evaluar la estrategia del mismo, como poner [...] lo mejor que uno tiene física y psicológicamente [...] para poder emplear este deporte que incurren en tener un físico, digámoslo, amable porque lo exige la práctica, como tal, tener una cierta técnica porque no es lo mismo pegarle al balón con el empeine que pegarle con el borde interno, no es lo mismo controlar un balón con el muslo y la pierna, [a] controlarlo con el pie y que para eso toca llegar a una sensibilidad que lo permite la práctica misma con el deporte, o sea, [...] el enfrentarse todos los días al deporte o el tener todos [los] días la oportunidad también de coger, de tener un balón en los pies, uno va llegando a tener esa oportunidad y así era el deporte antes de esta pandemia que, como les digo, para mí es una experiencia única que reúne demasiadas cosas que pueden influir mucho en uno, en cómo uno ve el fútbol y cómo uno puede disfrutarlo.

Para la segunda pregunta de cómo es hacer deporte o practicar fútbol durante la pandemia, bueno, es muy complicado, es demasiado complicado porque hay una diferencia y es que por más elementos que uno tenga en su hogar, como una caminadora y tenga también la

oportunidad de tener unos conos y un balón, no es lo mismo correr, trotar o generar la carga física que necesita el deporte mismo desde una caminadora a hacerlo en una grama o en un campo de fútbol, esto varía mucho, en cuestión del clima varía mucho, también en cuestión del campo mismo como esté, digamos, el balón nunca va a correr igual en una cancha que tenga un espacio, un pasto denso a un pasto liso, como lo ofrece una cancha sintética y que llegar a ese tipo de cosas desde tu hogar no es lo mismo, porque creo que los que tienen la posibilidad son como los jugadores profesionales que tienen el dinero para pagar ese tipo de campos, pero uno entrenando desde casa o jugando desde casa, pues solamente se debe delimitar a lo que el balón haga en el piso, en la parte lisa. Entonces [...] manejar el control no es lo mismo [...], empezar a enganchar o hacer ejercicios de dominio de balón, no es lo mismo que hacerlo en el exterior, en el exterior tú tienes la oportunidad de salir, de enfrentarte con la grama, de enfrentarte con otros compañeros, que si estás practicando, no es la misma velocidad que va a coger el balón deslizándose por el piso normal, a deslizarlo por la cancha, por la grama, entonces esas cosas varían mucho y hacen que la práctica del deporte en el hogar sea muy diferente, obviamente uno puede adquirir otras habilidades, como fuerza, empezar a practicar más fuerza, [...] tratar de mantenerse en una forma física buena, estable, que le permita seguir haciendo el deporte, manteniendo una buena alimentación, que eso sí es obligatorio dentro y fuera de la cancha. Otra cosa muy importante, es el tema del fortalecimiento muscular, el cual es mucho mejor hacerlo quizás [...] en ambientes cerrados como en un gimnasio, en lo personal, he tratado de hacerlo [de] la manera más rústica o con lo que yo puedo tener en mi casa, [en] mi gimnasio personal no tengo los súper recursos económicos pero he tratado [...] de ingeniármelas para hacerlo, que eso es muy importante a la hora de irse uno a enfrentar a la cancha, tener ese buen tono muscular, esa fuerza suficiente para poder seguir jugando.

Y por último, [la pregunta] cómo crees que será hacer deporte o practicar fútbol después de la pandemia. Va a ser algo complejo, va a ser algo muy complejo, pero creo que todos los que somos aficionados al fútbol o los que practicamos el deporte estamos muy ansiosos de hacerlo. Va a ser muy complicado en el sentido que tenemos que tener obviamente todas las precauciones suficientes para poder cuidarnos de ciertas acciones, porque uno no puede evitar el contacto físico, en el deporte mismo lo estamos viendo ahorita con la liga alemana por ejemplo, liga que ya abrió, que ya empezó, que ya retomó otra vez, no se puede evitar el contacto físico, pero si de aquí [a] un futuro se llega a emplear un tipo de caretas o de mascarillas que permitan la respiración del deportista y que también lo protejan a uno de los fluidos exteriores para no llegar a contaminarnos, tener mucha precaución [...], ahorita, [si] uno se siente enfermo, como digamos tener una gripa o algo así, evitar ir a jugar, que es algo que tenemos nosotros como dicho, y que también puede ser muy cierto, es que la gripa se cura también en el campo, uno sudando puede eliminar muchas toxinas y puede eliminar hasta el mismo virus pero ahorita con esta pandemia y con la gravedad que tiene el mismo virus, es muy complicado llegar a jugarlo. Entonces es [...] de tener cuidado, de tener mucha precaución a la hora de ir a jugar, de ir a compartir con los amigos de uno, tener todas las

precauciones necesarias y disfrutar lo mejor que se pueda. Esas serían mis respuestas para el día de hoy, muchas gracias a todos.

**Anexa:** Audio Deporte – Rutinas 15. Entrada: Deporte.

**Código:** AT14DR15

**Levantamiento:** Andrés Felipe Ramírez Hernández.

**Revisión:** Adrián Serna Dimas, Carlos Reina Rodríguez y Natalia Valbuena.

**Citación:** Archivo Testimonial DESUD/CLACSO (2020). Testimonio AT14DR15, 2 fls.

**Entradas relacionadas:** Comunicación, Cuidado, Relaciones sociales (Familiares).