

## 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 de 2020.

**Código:** AT14DPC05

**Nombre de quien testimonia:** Brayam Rico.

**Actividad que desempeña:** Boxeador profesional (26 años).

**Entrada:** Deporte.

**Ítem:** Preparación competición 05.

Bueno, mi nombre es Brayam Alejandro Rico Pabón, soy deportista profesional, boxeador [...] Soy deportista profesional, boxeador [...]. Antes de la pandemia normalmente entrenaba dos veces al día, a las seis de la mañana tenía entrenamiento en el Centro de Alto Rendimiento y repetíamos entrenamiento con la selección Bogotá a las cuatro de la tarde [también] en el Centro de Alto Rendimiento [...]. Cuando no podía asistir a estos sitios [...] entrenaba en otras instalaciones como [los] gimnasios de algunos de mis amigos, o conocidos, o allegados al tema del deporte del boxeo que tienen gimnasios y también las condiciones para entrenar.

El ejercicio durante la pandemia pues he tratado de tomarlo de la mejor manera, [...] no rompiendo los hábitos, pues trato de entrenar dos veces al día igual como lo hacía con la selección. Pero pues ahorita por las cuestiones del estudio y eso, entonces en las mañanas con la selección se entrena a las ocho de la mañana por medio de una aplicación que se llama Zoom. [Entonces] el entrenador da unos trabajos dirigidos que [...] se hacen la mayoría con trabajo corporal, y trabajos tácticos y técnicos. Aparte de eso, pues aquí en mi casa tengo [...] pues elementos para poder trabajar, entonces en una sesión entreno con la gente de la selección y la otra sesión entreno aquí en mi casa con los elementos que tengo. También últimamente el entrenador ha optado por abrir [...] una vez a la semana, un entrenamiento individual en la casa de él, [entonces] también ha sido otra manera de adaptarse al entrenamiento durante la pandemia.

Ya el ejercicio después de la pandemia, pues aspiro que todo regrese a la normalidad y se puedan seguir llevando a cabo los encuentros, pues ya que es, o sea, importante que siempre haya contacto, haya encuentro [...] con más gente, o sea, es un deporte individual, pero se necesita más gente para poder entrenar. Igual hace falta las instalaciones para poder coger o adaptar una mejor forma para combate. Aspiro a que se pueda seguir entrenando en la mañana a las seis de la mañana y en la tarde como se viene haciendo en el centro de alto rendimiento. O en el gimnasio de la UDS [Unidad

Deportiva El Salitre], que, aspirando que se arregle todo, [entonces] lo de las obras y todo eso, [...] que entreguen el gimnasio de la selección Bogotá, [de] la liga de Bogotá.

**Anexa:** Audio Deporte – Preparación competición 05.  
Entrada: Deporte. Impreso en Antología.

**Código:** AT14DPC05

**Levantamiento:** Rafael Fajardo Sánchez.

**Revisión:** Adrián Serna Dimas y Carlos Reina Rodríguez.

**Citación:** Archivo Testimonial DESUD/CLACSO (2020). Testimonio AT14DPC05, 2 fls.

**Entradas relacionadas:** Comunicación (Todas), Cuidado (Personal Rutinas), Relaciones sociales (Hábitos).