

## 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:** Miami, Estados Unidos, 29 de mayo de 2020.

**Código:** AT14DPC08

**Nombre de quien testimonia:** Héctor Luis Rondón.

**Actividad que desempeña:** Jugador béisbol profesional de las grandes ligas (32 años).

**Entrada:** Deporte.

**Ítem:** Preparación Competición 08.

Hola, mi nombre es Héctor Rondón, soy jugador de béisbol profesional, actualmente estoy con los Arizona, [los] Cascabeles de Arizona y autorizo la obtención del testimonio. [Antes de la pandemia el entrenamiento] era una rutina muy básica. Era prácticamente casi todos los días, [...] tenía mi rutina, me levantaba a las 10 de la mañana, desayunaba en la casa, después almorzaba, me iba al estadio alrededor de la una de la tarde, llegaba, me iba directo al gimnasio, hacía 25 minutos de bicicleta, después [de] que terminaba los 25 minutos, me tomaba un break de media hora. Después iba a la zona de gimnasio, empezaba a hacer ejercicios de calentamiento del cuerpo y eso, depende de la rutina que me tocaba ese día, podría ser pierna o las partes de arriba del cuerpo, después [...] tomaba otro descanso de media hora. Las prácticas de nosotros empiezan alrededor de las tres y veinte de la tarde. Normalmente, la práctica de nosotros es tratar de estar en cuerpos, soltar las pelotas, correr, hacer ejercicios de corrida, empezar la práctica de bateo del equipo. En [ese] sentido, ahí era como una hora y media de práctica. Después regresábamos, terminaba la práctica [de] bateo, regresábamos al terreno, regresábamos al club, teníamos que esperar alrededor de una hora, hora [y] media o dos horas casi. El juego empezaba a las siete y diez de la noche y ya de ahí esperar si me tocaba jugar ese día. Esa era prácticamente la rutina mía normal antes [de] la pandemia.

Durante la pandemia ha sido muy difícil, muy diferente, ya que por las razones de la pandemia y de seguridad nacional, nosotros no hemos tenido ningún tipo de deporte, de actividades, porque el béisbol ahorita está cancelado, están en negociación, pero mayormente he tratado de seguir haciendo ejercicio, un poquito menos. La rutina es diferente, ya que estoy en casa, lo que hago es [que] me levanto, estoy entrenando a la una de la tarde, me levanto normal en la mañana a desayunar, espero el almuerzo, me voy para el gimnasio. Lo que estoy haciendo es un poquito más de pierna, fortaleciendo más los

músculos, pero depende de la rutina que me toque en el día, ya que como no estoy en la temporada, estoy tratando de hacer algo, por lo menos, porque no sé si voy a jugar o no. Entonces esa [es] la parte donde influye mucho la pandemia, no sabemos si van a abrir la temporada o no. Por eso es que estamos tratando de mantenernos en el mejor ritmo que podamos, haciendo las cositas que nosotros hacíamos cuando era la temporada normal.

Bueno, yo pienso que [después de la pandemia] sería prácticamente igual que la primera rutina que te dije, cómo era mi rutina anterior, ya que nosotros en el área de mi trabajo tenemos gimnasio, tenemos todas esas cosas muy privadas. No es para el acceso de todas las personas, pero yo pienso que seguirá igual el mismo plan que yo llevaba antes. Ya, claro, con las restricciones que han tomado de sanidad. Yo pienso que va a ser un poquito diferente, ya que afecta a muchas personas, mucho deporte alrededor del mundo ha afectado todo eso, yo pienso que va a ser un poquito diferente. En realidad no sé, porque todavía no he llegado a ese punto. Más bien, no sabemos si van a salir las Grandes Ligas o no, pero el mensaje de esto es tratar de protegernos lo más posible, a uno y a los familiares. Ahorita nosotros estamos hablando de que nos pueden hacer dos exámenes de coronavirus al día, en la mañana, una al levantarnos y otra antes de llegar al estadio. Yo pienso que eso es muy importante, ya que [se] cuida uno y cuida a las personas que están alrededor de nosotros.

**Anexa:** Audio Deporte – Preparación Competición 08. Entrada: Deporte.

**Código:** AT14DPC08

**Levantamiento:** Angie Susana Orozco Castellar.

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

**Citación:** Archivo Testimonial DESUD/CLACSO (2020). Testimonio AT14DPC08, 2 fls.

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