

## 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:** Medellín, Antioquia, 1 de Junio de 2020.

**Código:** AT14DPC10

**Nombre de quien testimonia:** Valentina Acosta Giraldo.

**Actividad que desempeña:** Arquera de Selección Colombia de Tiro con Arco (19 años).

**Entrada:** Deporte.

**Ítem:** Preparación Competición 10.

[Mi nombre es Valentina Acosta Giraldo, soy campeona mundial juvenil de tiro con arco en la modalidad recurvo]. [...] Antes de que empezara la cuarentena llevaba haciendo la misma [rutina] desde [hace] dos años, desde comienzos del año pasado y se intensificó este año. Comenzamos [con el equipo] con rutinas más pesadas. Empezamos también súper fuerte en el gimnasio y ya cada uno pues hacía el gimnasio por su lado. Ahora lo hacemos todos juntos, bueno [...] lo hacíamos todos juntos, y podíamos estar en entrenamientos de siete y media de la mañana a doce del día. Almorzábamos ahí cerca del campo, reposábamos en el campo, seguíamos entrenando luego de 2 a 4 o 5 de la tarde, después de eso nos íbamos al gimnasio una o dos horas. Alcanzamos a pasar muchísimo tiempo entrenando y la verdad pues era muy poco el tiempo que nos quedaba, entrecorillitas, desocupado. Además manteníamos con un calendario muy alto de competencias, teníamos cerca de una competencia al mes internacional y también con las nacionales llegábamos a tener dos competencias en el mes o a veces hasta más. Llegaban meses que podíamos tener [...], por ejemplo el año pasado, yo alcancé a tener dos competencias internacionales en el mismo mes y cerca de eso tenía también una nacional. Entonces más o menos así se manejaba, con una intensidad competitiva muy alta, y sobre todo este año que era el año olímpico. Llevábamos todo el proceso para conseguir los cupos por equipos porque el individual femenino ya estaba con unas cargas muy altas y con todo el equipo concentrado en Medellín y eso ya cambió. Ahora que comenzamos en cuarentena ya cada uno se fue otra vez para su casa y queda más tiempo libre porque ya no tenemos tanta intensidad de entrenamiento.

Ahora en cuarentena, como te decía, teníamos una carga muy alta y [...] el entrenamiento pasó de ser cerca de 8 horas diarias a ser 2 horas, 3 horas, 4 horas [...] porque tenemos el mismo trabajo, la misma cantidad de flechas, pero en el caso de algunos, por ejemplo este

es mi caso, que me toca solo disparar tres metros o cinco metros, no tenemos que gastar tanto tiempo en recoger las flechas, no tenemos que gastar tiempo trasladándonos al campo de entrenamiento, sino que [estamos] aquí en la casa. Por ejemplo [...] yo en Medellín me podía gastar fácilmente por las tardes, del entrenamiento a mi casa, una hora o cuarenta minutos. Estamos como con un entrenamiento que nos está dando más libertad de tiempo. Ya uno se empieza a dar cuenta de todo el tiempo que sobra, y a veces es hasta difícil encontrar qué más hacer y con qué más ocuparse, entonces ahora en cuarentena hemos implementado el llamarnos tres veces a la semana para entrenar, para disparos y una vez a la semana para recuperación. Igual nosotros tenemos que entrenar toda la semana y mandar evidencia fotográfica a las personas de la Federación y a los entrenadores, pero igual nos reunimos porque eso ayuda a subir el ánimo. Entre todo, el ambiente de entrenamiento del equipo es muy bueno, entonces uno pasar a entrenar solo, se convierte en una situación un poco estresante, un poco frustrante [...]. Tú a veces entrenas y te hace falta como ese compañero con el que hablar cuando recoges [flechas] o cosas por el estilo. Entonces digamos que ese espacio de entrenar juntos, pues nos daba tiempo de interactuar. Ya por el lado de la vida personal, por ejemplo, yo me considero una persona muy social, me gusta salir, eso no lo voy a negar, a mí me gusta salir con mis amigos los sábados [...], los viernes no puedo porque el sábado entreno, pero entonces como el domingo no entreno, me gusta salir el sábado con mis amigos, ir a bailar, no sé, a una fiesta o a un festival o algo por el estilo, y ya no tengo eso, no tengo la oportunidad de compartir con mis compañeros. Por ejemplo, mis compañeros de equipo ya no son solo compañeros de equipo, sino amigos cercanos y cosas por el estilo, o sea, se vuelve muy difícil, uno en casa está con la familia y súper chévere compartir con la familia, pero igual hace falta como ese contacto con el amigo, ese contacto con los entrenadores, con más personas que uno acostumbra a verlos a diario o por lo menos seguido, y de repente no, ya como que uno piensa en eso y uno no cae en cuenta [...] como la última vez que nos vimos y que salí con mis amigos sin saber que era la última vez que iba a salir con mis amigos, durante mucho tiempo, no voy a decir que la última vez de mi vida, pues porque no, pero durante mucho tiempo y siempre da como esa nostalgia, pero ya por ahora, haciendo lo que se pueda a través de llamadas, video llamadas [...] así [se] ha hecho más llevadero esto. Al comienzo no lo hacíamos y la verdad era un poco como solitaria la cosa, pero nada, ya digamos que nos hemos ido adaptando a lo que es vivir confinado.

¿Cómo será la vida después de esto? Pues me gustaría decir que va a ser igual que antes, digamos que no me he puesto a pensar mucho al respecto, porque no me gusta dañarme la cabeza con ese tipo de cosas. Antes con cambios positivos, porque vamos a empezar a apreciar más cada momento, cada salida con tu compañero, cada salida con tu familia y disfrutar cada cosa como si no fuera a pasar durante mucho tiempo, pero bueno, creo que en la parte competitiva van a haber algunos cambios, por seguridad y por salud al comienzo, mientras que se encuentra una cura o se erradique el virus, pero en el momento de competencias me imagino que ya vamos a ser menos personas en el campo, lo cual va a hacer las competencias más largas porque ya no van a poder meter varias categorías juntas, sino que van a tener que meter de a poquitas categorías. Van a tener que ampliar los

espacios deportivos, van a tener que colocar medidas de seguridad y algunas [de ellas], como la mascarilla, nos llegaría a afectar bastante, por ejemplo, a nosotros los arqueros que tenemos que poner nuestra cuerda del arco en la cara y es un punto de referencia muy importante, pero yo creo que en algún momento o lo implementan o encuentran alternativas para esto. En cuanto a la vida social? Bueno, como te contaba, a mí me gusta salir con mis amigos, ir a festivales, ir a fiestas, no creo que vaya a pasar pronto eso de nuevo, porque aun cuando salgamos de este confinamiento ya se sabe que muchos de esos eventos masivos van a estar cerrados, pero me imagino que ya cuando se abra por ejemplo, en el caso mío que me encanta ir a los festivales, yo soy feliz en los festivales de electrónica, siento que va a haber mucha más energía de parte de todo el mundo. La gente va a disfrutar más las cosas así como te decía antes, van a disfrutar más cada momento, y si va a ser un poco extraño, porque ya imagínate después de tanto tiempo, no voy a decir cómo [...] sin contacto,, pero sí va a ser como muy extraño. De hecho uno ya lo nota, si sale por ejemplo a merchar, o si por ejemplo sale no sé [...] a una tienda y se encuentra con alguien y el no poder abrazarlo, no poder sino saludar de lejitos y preguntar cómo está de lejitos, no tener como ese gesto diferente que uno normalmente tiene cuando ve [a] una persona que hace mucho tiempo no ve o algo, eso yo creo que va a ser como muy complicado. Al comienzo va a ser bastante extraño cuando ya podamos salir, creo que muchas personas van a seguir todavía con ese temor de [...] encontrarse con alguien y contagiarse o algo por el estilo; pero pues sigo con la esperanza de que todo vuelva a la normalidad y antes con muchos cambios positivos, pero igual teniendo todos los cuidados y manteniendo las precauciones.

**Anexa:** Audio Deporte – Preparación Competición 10. Entrada: Deporte.

**Código:** AT14DPC10

**Levantamiento:** Gabriela Alejandra Pardo Machett's.

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

**Citación:** Archivo Testimonial DESUD/CLACSO (2020). Testimonio AT14DPC10, 3 fls.

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