

# Jalar, levantar y empujar

Trabajo y oficio  
deportivo de alto  
rendimiento en  
Colombia

Estéfano Castillo Barroso

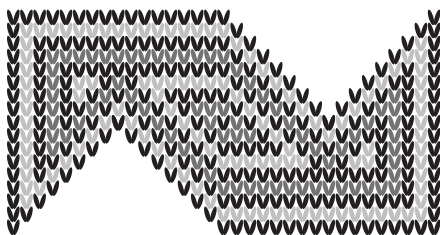




# Jalar, levantar y empujar

Trabajo y oficio  
deportivo de alto  
rendimiento en  
Colombia

Estéfano Castillo Barroso



Editorial  
Universidad  
Icesi

---

## **Jalar, levantar y empujar. Trabajo y oficio deportivo de alto rendimiento en Colombia**

© Estéfano Castillo Barroso

Cali: Universidad Icesi, 2021

136 pp, 14 x 21,5 cm

ISBN 978-958-5184-29-9 (PDF)

DOI: <https://doi.org/10.18046/EUI/rev.2.2021>

**Palabras claves:** 1. Deporte 2. Levantamiento de pesas 3. Trabajo 4. Oficio.

**Clasificación Dewey:** 796.4 - ddc 21

---

© **Universidad Icesi**

Noviembre de 2021, primera edición.

---

### **Rector Universidad Icesi**

Francisco Piedrahita Plata

### **Secretaria General**

Maria Cristina Navia Klemperer

### **Director Académico**

José Hernando Bahamón Lozano

### **Decano de la Facultad de Derecho y Ciencias Sociales**

Jerónimo Botero Marino

### **Coordinador Editorial**

Adolfo A. Abadía

### **Editorial Universidad Icesi**

Calle 18 No. 122-135 (Pance), Cali - Colombia

Teléfono. +57 (2) 555 2334

E-mail: [editorial@icesi.edu.co](mailto:editorial@icesi.edu.co)

<https://www.icesi.edu.co/editorial>

---

### **Revisión de estilo**

Sandra M. Cubillos G.

### **Diseño de portada y diagramación**

Ladelasvioletas - [ladelasvioletas@gmail.com](mailto:ladelasvioletas@gmail.com)

Publicado en Colombia / *Published in Colombia*

La Editorial Universidad Icesi no se hace responsable de las ideas expuestas bajo su nombre, las ideas publicadas, los modelos teóricos expuestos o los nombres aludidos por el autor. El contenido publicado es responsabilidad exclusiva del autor, no refleja la opinión de las directivas, el pensamiento institucional de la Universidad Icesi, ni genera responsabilidad frente a terceros en caso de omisiones o errores.

El material de esta publicación puede ser reproducido sin autorización, siempre y cuando se cite el título, el autor y la fuente institucional.

# Índice

---

- 5    **Agradecimientos**
  
- 7    **Prólogo**
  
- 11   **Introducción**
  - 14   Claves teóricas
  - 16   Claves y retos metodológicos
  - 19   Breve historia de las pesas en Colombia
  - 27   La institucionalidad deportiva: el alto rendimiento y el deporte asociado
  
- 29   **Capítulo 1. Inicio y permanencia en el deporte**
  - 30   El contexto de los individuos
  - 33   El primer acercamiento al deporte: las pesas llegan al pesista y el pesista llega a las pesas
  - 37   Los primeros entrenos, el nuevo espacio y el aprendizaje de la técnica
  - 44   Continuidad en la disciplina: los soportes, la familia, el entrenador
  - 50   Las competencias, ganar y destacar
  - 58   El deporte de alto rendimiento es excluyente

- 61 Capítulo 2. El empleo, el trabajo y el oficio de alto rendimiento**
  - 61 El alto rendimiento como trabajo regulado
  - 65 El gimnasio
  - 68 La doble jornada: el trabajo, la técnica y el oficio
  
- 103 Capítulo 3. Estilos de vida, aspiraciones a futuro y nociones de éxito y de fracaso**
  - 103 Lo mejor del deporte
  - 106 Disgustos y satisfacciones del trabajo: monotonía, lesiones y victorias
  - 120 En dónde están y lo que sigue...
  
- 123 Conclusiones**
  
- 129 Referencias**
  
- 133 Sobre el autor**

# Agradecimientos

---

Para Cristóbal, Rosita y Andrés Mauricio.

Gracias a la profe Viviam Unás, por enseñarme sobre el trabajo, actividad vital en la que nos producimos como sujetos.

A Luis Mosquera, Manuela Berrío y Francisco Mosquera por permitirme conocer sus trayectorias deportivas y por lo tanto sus historias personales.





# Prólogo

---

Acaban de culminar los insólitos olímpicos de Tokio 2020. Luis Javier Mosquera, pesista, afro, vallecaucano, ganó una medalla de plata. Lo vi ganar en vivo y, claro, lagrimeé. Es difícil escapar a la emoción que una medalla reporta. Monsivais exploró diestramente la relación entre filia nacional y deporte: si los mexicanos aprendieron a *ser* mexicanos viendo cine mexicano, también aprendieron a *sentirse* mexicanos celebrando goles de la selección mexicana. Lo cierto es que en Colombia hemos tenido más éxitos en la halterofilia que en el fútbol y, pese a ello, las historias de los y las pesistas que triunfan en los olímpicos siguen siendo las mismas. El periódico *El Tiempo* de agosto 6 de 2021 titula así la noticia: “Luis Javier Mosquera: una vida de hambre, lucha y sacrificio”. El titular se repite con ligeras variaciones en los medios masivos y Luis Javier mismo narra las muchas veces que le faltó comida pero, como sentencia la *revista Semana*, “le sobró hambre de victoria”. Gracias al trabajo de Estéfano he aprendido muchas cosas sobre este deporte. Sé cómo se consigue ser un pesista de alto rendimiento, sé que lo practican las personas más empobrecidas porque para entrenar no se precisa nada, solo el cuerpo y *las ganas*; sé que para levantar pesas se requiere tanta habilidad motriz como fuerza; sé qué es un jalón y un enviñón y sé por Estéfano que solo unos pocos pesistas de oficio reciben salario y pueden considerarse como trabajadores formales.

Este libro habla de todo esto: de técnica y condiciones de empleo, de precariedad laboral, de músculos, dolores y feminidad, de clase social y de cuerpos sobre los que la racialización opera como una promesa

de fuerza y resistencia. La narración de Estéfano nos conduce por la historia de tres pesistas y sus primeros días en el deporte y, también, por sus rutinas cotidianas, los hitos de su ciclo laboral, el presente amplio de la jornada de entrenamiento en el que Estéfano se detiene, nos detiene, y nos muestra el gimnasio, los objetos y cuerpos que lo pueblan, las acciones pausadas por explicaciones, *zoom in* y *zoom out*, *bonus track*, que el autor domina con una suficiencia prodigiosa para sus años y su momento. Estéfano acompaña su trabajo con una delicada selección de testimonios y descripciones. Pasan por el texto coliseos, gimnasios, entrenadores, aspirantes, glorias del deporte. La información empírica de la que dispone quien lee este libro es exuberante porque exuberante es el trabajo de campo que la respalda. Tuve la fortuna de estar cerca de Estéfano durante su investigación y asistí de forma vicaria a las múltiples actividades de trabajo de campo que emprendió. Lo vi ir de un lado al otro, de entrenadores a deportistas, de las prácticas para niñas pesistas a su propia inmersión en los gimnasios, en los que probó en su cuerpo los movimientos que se propuso describir en otros.

Por otro lado, como documento sociológico este libro circula entre escalas y ámbitos diversos que el autor logra conectar con destreza. Así, encontramos cómo sus reflexiones sobre los artefactos empleados en la práctica se ensamblan a la economía del deporte, el aprendizaje del oficio y su incorporación mediante la disciplina del trabajo. Del mismo modo logra enlazar la práctica de este deporte con la categoría de clase y ofrecernos una perspectiva crítica de su poder limitado como dispositivo de empleo y movilización social. Hay en este trabajo una sociología que bien puede asimilarse a la sociología del individuo: vemos a estos pesistas como sujetos singulares, dotados de maniobrabilidad y agencia, pero vemos también los límites de sus posibilidades, los obstáculos que la estructura impone y sus intentos a veces fracasados por subvertirlos. Estéfano logra describirnos esta estructura sin opacar a los individuos que la experimentan y logra mostrarnos a estos individuos sin sucumbir a la tentación de enseñarnoslos como héroes.

Es este también un libro pausado. Los que conocemos al autor podemos dar cuenta de que se trata de un hombre sereno, de palabra suave, que va tejiendo argumentos por los lados más finos. En las reuniones que tuvimos durante el proceso de investigación, vi a Estéfano hilar ideas brillantemente, pegar pedacitos, un dato y un hallazgo, una lectura y una hipótesis, pero fue solo hasta el final cuando descubrí la hondura de lo que había logrado y la calidad definitiva de su trabajo. También fue al final cuando pude apreciar el modo en que este trabajo había transformado a Estéfano. No hablo metafóricamente. Hacia el final Estéfano tenía músculos, el cuello grueso, una disposición más densa del cuerpo. El autor y su obra se habían producido y modificado mutuamente. No conozco una forma más genuina de hacer buena sociología.

**Viviam Unás**

Universidad Icesi

**Nota final:** he dicho que lagrimeé un poco con la medalla de Luis Javier Mosquera. Ello puede hacer suponer que la lectura de este libro no afecta al patriotismo olímpico. Pero no es así. Después de leer a Estéfano lagrimeé con la medalla pero por razones distintas. Confío en que es ese, también, un efecto de la buena sociología: asigna mejores razones a las mismas emociones.



# Introducción

---

El deporte de alto rendimiento es aquella práctica deportiva de alta exigencia que busca perfeccionar las condiciones físico-técnicas de los deportistas mediante el uso de desarrollos tecnológicos, técnicos y científicos (Coldeportes, 2010), con el fin de que se destaquen en el deporte competitivo de cada disciplina. Perfeccionar las destrezas corporales de los y las atletas exige un oficio atravesado por la disciplina, la constancia y el método. Es a esta experiencia de vida a la cual se acerca este libro.

En cuestión de logros deportivos de alto rendimiento, Colombia es un país de pesas. La Halterofilia o Levantamiento de Pesas se ha perfilado como el deporte olímpico insignia de este país, al ser la disciplina que más medallas ha conseguido. Desde los juegos olímpicos de Sídney, en el año 2000, se han obtenido seis medallas en cinco juegos consecutivos. A lo largo de esta hazaña, la participación del departamento del Valle del Cauca ha sido fundamental, no sólo por ser el lugar en el que se concentra la selección Colombia juvenil y de mayores, sino por ser el departamento donde han nacido y crecido la mayoría de las y los medallistas.<sup>1</sup>

La halterofilia es la práctica deportiva individual de alto rendimiento que consiste en levantar peso –materializado en la haltera–<sup>2</sup>

---

**1. No obstante, el levantamiento de pesas también se ha desplegado a lo largo y ancho del país, generando muy buenos deportistas en los departamentos de Antioquia, Atlántico, Bolívar, Meta, Caldas y Chocó.**

**2. La haltera o palanqueta es el conjunto conformado por una barra de acero, los discos encauchetados y un par de sujetadores o collarines.**

desde una plataforma hasta la completa extensión de los brazos por encima de la cabeza. La componen dos modalidades: el *Arranque*, que consiste en levantar la haltera de la plataforma hasta por encima de la cabeza en un solo movimiento y el *Envión* que obliga a hacerlo en dos, llevando el peso primero de la plataforma a los hombros y posteriormente por encima de la cabeza. El deporte cuenta con categorías de edad y de género, ocho masculinas y siete femeninas, que se organizan a su vez en divisiones según el peso corporal de los participantes. Aquella o aquel que logre alzar el mayor peso, resultado de la sumatoria total de ambas modalidades gana la competencia.<sup>3</sup>

Personalmente, he estado en contacto con la halterofilia, sus aparatos, sus espacios y sus atletas durante toda mi vida. El negocio de mi familia se dedica a la producción y comercialización del equipamiento deportivo para el Levantamiento de Pesas y desde ahí he tenido un acercamiento estrecho con el deporte. Nunca lo practiqué, pero desde una temprana edad asistí a las competencias y entrenamientos de la selección Colombia, tanto juvenil como de mayores, permitiéndome estar cerca de los dirigentes, entrenadores y deportistas.

Gracias a la empresa<sup>4</sup> he conocido la historia de algunos pesistas juveniles y de mayores. He visitado escuelas y clubes en Palmira, Buga y Yumbo donde asisten niños y niñas y con frecuencia me he preguntado cómo ellos y ellas han llegado a iniciar ese proceso de inmersión en un deporte de alto rendimiento ¿Qué los llevó a considerarlo? ¿Cómo fue el acercamiento al deporte? ¿Qué influencia tienen los padres? ¿Los hermanos? ¿Qué pasó después del primer acercamiento? ¿Cómo lograron sostenerse en el deporte?

---

**3. En situación de empate gana la persona con menor peso corporal y si el empate continúa, gana la o el primero que consiga la marca.**

**4. La empresa familiar se llama BullDog Sports S.A.S, una microempresa caleña fundada en 1995 que produce y vende implementación deportiva para el levantamiento de pesas y otras prácticas de fuerza.**

Considero que potencializar las condiciones físicas a su máximo rendimiento, en pro de un objetivo competitivo, plantea otras formas de ganarse la vida, de concebir lo que se hace; implica otro modo de relacionarse con el cuerpo, de ubicarlo en el espacio-tiempo, de desplazarlo, e involucra otras maneras de concebirse a sí mismo, de comprender su historia y su futuro. El deporte de alto rendimiento también conlleva a transitar otros espacios, sobrellevar rutinas y dominar miedos, dolores y frustraciones, que no le son comunes a otros oficios.

Conocer la experiencia vital del deporte de alto rendimiento requiere poner la mirada sobre sujetos específicos: campeones mundiales, deportistas élite de alto rendimiento, vinculados a la institucionalidad deportiva a través de una relación laboral. Personas que llevan más de una década de preparación deportiva y a lo largo de ese proceso han obtenido reconocimientos a nivel local, regional, nacional, continental y mundial que les han permitido vincularse al deporte asociado, recibir apoyo económico y desafiar las probabilidades sociales a través del deporte. Esto pone sobre la mesa una forma de trabajo atravesada por la presión constante de disponer el cuerpo a su mejor rendimiento posible.

Este libro descubre el oficio deportivo de alto rendimiento a través de la trayectoria vital y laboral de 3 campeones nacionales de levantamiento de pesas. El texto reconstruye el recorrido deportivo de los deportistas estudiados, señalando desafíos y facilidades que permitieron la entrada y permanencia en el deporte. Además, describe la práctica de la Halterofilia de alto rendimiento en tanto trabajo regulado, exponiéndolo desde su práctica y oficio. Por último, da cuenta del modo en que el quehacer deportivo constituye sujetos particulares con rutinas, discursos, estilos de vida y expectativas a futuro concretas.

El primer capítulo aborda el recorrido de una levantadora juvenil y dos levantadores de la categoría de mayores: el ingreso, inicio y mantenimiento en la disciplina. En esta primera parte, se identifi-

can algunos obstáculos y elementos a favor durante este proceso, atravesado por un despliegue institucional de la disciplina a lo largo del país, la posición social de los deportistas y unas condiciones materiales que favorecen la iniciación deportiva.

El segundo capítulo es una etnografía de las jornadas de entrenamiento de la selección Colombia de mayores de Halterofilia que muestra el trabajo deportivo desde el marco que lo regula, el lugar donde se lleva a cabo, las labores que lo componen y las formas como estas se realizan, haciendo énfasis en los conocimientos, rutinas y rituales que conlleva la realización de la práctica deportiva de alta intensidad. El tercer y último capítulo plantea la influencia del deporte en los estilos de vida y expectativas a futuro de los deportistas. Esta parte examina las rutinas, hobbies, nociones de éxito y fracaso, además de satisfacciones y disgustos que emergen en el deportista con la carrera deportiva.

## Claves teóricas

Para conocer el oficio deportivo de alta intensidad en tanto la actividad laboral tomo a las categorías de la sociología del trabajo. Comprendo el *trabajo* como aquellas acciones que conllevan un esfuerzo físico y mental, que pueden producir un bien material e inmaterial con el fin de subsistir económicamente (Giddens, 2000). De manera paralela al *trabajo* está el *oficio*, considerado como un saber hacer, que se consolida a partir de la práctica reiterada de una actividad o tarea. Esto es, de la experiencia en el tiempo; uno hace un trabajo, en cambio, uno sabe, aprende y domina un oficio (Unás, 2018). Indistintamente de las diferencias mencionadas, el *trabajo* y el *oficio* van de la mano y no se excluyen mutuamente: lo que propone el trabajo como actividad, lo cristaliza el *oficio* como un saber, como aquello que se domina.



Para abordar la trayectoria deportiva de los pesistas y a través de ella, descubrir el trabajo deportivo de alta intensidad a través del cual han logrado movilizarse socialmente, tomo la propuesta teórica de la sociología del individuo de François Dubet y Danilo Martucelli como marco interpretativo. Ambos autores trabajan una perspectiva teórica que pone la mirada en la vida cada vez más heterogénea y singularizada de los sujetos, que ya no se explica únicamente desde los procesos homogenizantes de integración social y socialización de la sociología clásica.<sup>5</sup>

Así, acudo a la experiencia social de Dubet (2010) para acercarme a la trayectoria de tres personas hacia la élite deportiva y rastrear el camino deportivo en el que devienen sujetos. La experiencia social de los individuos está constituida por diferentes registros de acción<sup>6</sup> que orientan las decisiones de los individuos y muestran tanto la autonomía y creatividad de la acción social, como su adhesión e interiorización de patrones compartidos. En el texto, se presentan diferentes momentos en la trayectoria de los sujetos que revelan los desafíos estructurales a los que se enfrentan y las formas con las que interpretan y maniobran distintas situaciones para desmarcarse de aquellos esquemas que parecieran definirles.

---

5. En *La Individuación y El trabajo de los individuos*, Araujo y Martucelli (2010) hacen un recorrido por las diferentes teorías que vinculan la diada individuo-sociedad, describiéndolas y mostrando cómo sus limitaciones permitieron la emergencia de nuevas teorías del individuo.

6. La lógica de integración, estrategia y subjetivación son los registros de acción que combinados definen la experiencia social de los sujetos. De manera general, la integración se refiere al proceso de interiorización de códigos de conducta institucionalizados. La estrategia se sitúa en una lectura de la sociedad como un mercado, e implica una identidad recursiva a partir de una racionalidad instrumental. La subjetivación es el registro de acción que resalta la facultad crítica y creativa del individuo y gesta una identidad contraria a sus intereses estratégicos individuales, a la adhesión y subordinación al sistema. La experiencia social es de manera general la combinación de estas tres lógicas de acción.

Estos desafíos, según Araujo y Martucelli (2010) se presentan como pruebas históricamente producidas y desigualmente asignadas en el marco de una sociedad, que, al ser sorteadas por los individuos a través de distintas vías, conlleva un trabajo en el que devienen sujetos. Es así como desde la reconstrucción de la trayectoria vital, entendida como un proceso a través del cual los individuos ocupan y transitan el mundo de una determinada manera, enfrentando obstáculos y sorteándolos, se propone rastrear el proceso de constitución de una identidad y reconocer la agencia y reflexividad inherentes al sujeto, resultantes de la práctica deportiva de alta intensidad sostenida en el tiempo.

Estudiar las pesas de alto rendimiento, considerando el contexto donde se lleva a cabo el deporte en el país, las condiciones materiales de la iniciación deportiva y el entorno social de los levantadores y levantadoras, permite mostrar el *trabajo* y el *oficio* como conceptos que articulan lo que se hace como práctica deportiva con la influencia en el estilo de vida de los atletas, sus nociones de éxito, fracaso y futuro y sus formas de hacerse un camino en el mundo (Archer, 2007).

## Claves y retos metodológicos

El principal reto al que me enfrenté en esta investigación fue el de hablar de un otro, de un proceso ajeno, de trayectorias de vida que no conoceré a fondo y que no podré concebir ni profesar, pero a las cuales he estado vitalmente ligado. El libro se aproxima a estas trayectorias vitales para representarlas e interpretarlas a partir de los momentos, las personas, las labores y significados que se le atribuyen a la carrera y práctica deportiva del levantamiento de pesas. Para hacerlo se hizo necesario el relato de los deportistas, visitas a las jornadas de entrenamiento y mi propia inmersión corporal en la práctica.

En tanto el enfoque de esta investigación es privilegiadamente cualitativo, el relato del sujeto es su principal insumo. La trayectoria deportiva se cuenta a través de la palabra de las y los deportistas y se interpreta a través del marco conceptual anteriormente mencionado. El reto es estudiar e interpretar lo que se juega a nivel del individuo (Martucelli, 2006), poniendo la mirada en cómo perciben y reflexionan alrededor de sus experiencias, cómo las evalúan, reconocen los hechos y momentos de su recorrido deportivo. De esto se desprende el desafío narrativo: conciliar las voces de los deportistas con el marco interpretativo, sin que el segundo se sobreponga a las primeras y sin que las voces se perciban como meros instrumentos destinados a corroborar la teoría.

Con respecto al universo de la investigación, se abordó la experiencia laboral de las pesas de alto rendimiento en la vida de tres deportistas actualmente activos. Los criterios de selección de los sujetos mencionados fueron dos: sus títulos mundiales –que los reconocen como los mejores 15 del mundo en sus respectivas categorías en años determinados– en tanto me interesa el recorrido deportivo de los campeones de pesas y el tiempo que llevo conociendo a los deportistas, con los cuales comparto la misma edad, permitiendo una horizontalidad y cercanía que facilitan el contacto entre ambas partes. Además, tuve un interés por incluir tanto hombres y mujeres con el fin de tener una muestra equitativa en términos de género.

Se entrevistó a profundidad a: *Manuela Berrío*, miembro de la selección Colombia sub 17 y campeona mundial sub 17 en Penang Malasia 2016; *Luis Javier Mosquera*, medallista olímpico y campeón mundial juvenil en Polonia 2015 y *Francisco Mosquera*, campeón mundial en Anaheim California 2017, ambos miembros de la selección Colombia de Mayores. Para efectos de contexto también se entrevistó a *Andrea Zuluaga* madre de *Manuela Berrío*, entrenadora de niñas y niños en Palmira, Valle del Cauca. Igualmente se realizó una entrevista al entrenador de la selección Colombia de Mayores, *Oswaldo Pinilla*, con el fin de conocer, desde la palabra de las y los entrenadores, el proceso por el cual pasa un deportista desde que entra al deporte hasta que se retira.

Además de las entrevistas en profundidad, se llevó a cabo un proceso de observación participante. Para ello entrené en casa y asistí a algunas clases de técnica en el gimnasio de Luis Javier Mosquera. Este fue un recurso útil para sentir el deporte e incorporar la experiencia de los deportistas, compartir cierto lenguaje, cierto conocimiento y ciertas vivencias que, a pesar que los pueden remitir a fases muy tempranas de su trayectoria deportiva, me permitió hacer mejores preguntas e interpretar los logros en términos de fuerza, explosividad y balance, así como también experimentar dolores, satisfacciones y otras sensaciones de la experiencia corporal del oficio pesístico.

También asistí a los entrenamientos de la selección Colombia de Mayores durante un mes para conocer, desde el lugar de entrenamiento, los ejercicios, los horarios, la indumentaria, rituales y rutinas que componen el oficio deportivo. Durante estas visitas conocí el ambiente que se maneja en el gimnasio, cómo se incorpora el oficio y el equipo técnico que acompaña a las y los levantadores. Tuve la oportunidad de mirar las lógicas que definen el entrenamiento del pesista como la individualidad, la repetición y la economía corporal, las cuales sirven para hacerse levantador de pesas de alto rendimiento.

Estas metodologías me permitieron aproximarme al levantador, su oficio y poder validar la muestra "...teatralizada y altamente codificada que (al deportista) le gusta dar sobre sí mismo en público y que los reportajes periodísticos y las novelas traducen y magnifican siguiendo sus propios criterios." (Wacquant, 2006, p. 24). A pesar de mi cercanía a los deportistas, los relatos obtenidos se encuentran dentro del marco de una entrevista, que usualmente hace emerger el discurso oficial del sacrificio, el trabajo duro y la persistencia que identifican al campeón deportivo como el héroe que se sostuvo solo (Martucelli, 2006) o el "Self made man" (Brohm, 1982). No obstante, estos discursos se legitimaron al conocer los sacrificios y pruebas a los que se enfrentaron los y las deportistas en su carrera deportiva y a las que los discursos hacen justicia. También se validaron

al leer entre líneas, la participación de personas que ayudaron a sobrellevar la carrera y a construir dichos discursos que exaltan y permiten la continuidad en el deporte.

## **Breve historia de las pesas en Colombia<sup>7</sup>**

La Halterofilia entró a Colombia por la costa Atlántica durante la primera mitad del siglo XX, gracias a los visitantes extranjeros que traían la implementación deportiva. Pesistas como Edmundo Chapman, Carlos Caballero y Santiago Rabath iniciaron la práctica del deporte en Barranquilla, ciudad a donde llegaba equipamiento, revistas y almanaques deportivos de Cuba y países europeos. En 1948 un joven palmireño, llamado Ney López de 19 años que vivía en Barranquilla, conoció el deporte de las pesas y se unió a Chapman, Caballero y Rabath mostrando potencial a pesar del corto tiempo que llevaba practicándolo.

En la década de los cincuenta, los deportistas barranquilleros viajaron a Cali a participar en los Juegos Nacionales de 1954, donde Chapman y Caballero lograron medallas. Paralelo a ellos estaban figuras del Valle del Cauca como Jorge Herrera Barona y el legendario pesista y entrenador tuluense Antonio Ochoa, primer deportista en pesas en lograr una medalla panamericana en los Juegos de Winnipeg del 67. Para 1958, Ney López vuelve a Cali y junto a Antonio Ochoa inician el despliegue de la Halterofilia en diferentes municipios del Valle del Cauca como Buga, Palmira y Tuluá. Hoy en día, estas ciudades, a las que se les suma Yumbo, son consideradas cunas de grandes pesistas.

---

**7. Historia de la Halterofilia en Colombia, construida según información del Comité Olímpico de Colombia (2015) y otras fuentes que reconstruyen el desarrollo de la disciplina en el país. Para escribir esta sección también se utilizó información brindada por Cristóbal Castillo en la entrevista sobre la historia de la empresa BullDog Sports.**

La participación de la Halterofilia colombiana a nivel olímpico empezó en Roma, en 1960, donde López quedó noveno. En la misma década, Jorge Herrera Barona inició una gestión pública con el deporte como foco: fue presidente del Comité Olímpico y director de la Organización Deportiva Panamericana que trajo los Juegos del 71 a la ciudad de Cali. En esa época Herrera Barona reunió a un grupo de personas de Cali y del Valle para consolidar un equipo de trabajo que iniciara el despliegue de las pesas en el departamento del Valle del Cauca.

En el año 1978, Jaiber Manjarrés, pupilo de López, llegó a la dirección técnica de la liga del Valle, posición que hoy en día mantiene. Durante la asistencia a los mundiales tomó el consejo de entrenadores cubanos y empezó a trabajar la incursión y especialización a temprana edad de los deportistas, propia del modelo de entrenamiento soviético:

La evolución de las pesas viene desde 1978, cuando empecé la especialización a temprana edad. Asistí a los Mundiales y aunque el primer consejo directo fue de los cubanos, me opuse porque eran herméticos en cuanto a sus programas de entrenamiento. Pero nos dijeron que, si no empezábamos entre los 12 y 14 años, nunca íbamos a tener nada (El País, 2012).

Con el tiempo, Manjarrés fue ajustando el método soviético, creando un programa de entrenamiento propio que mostró resultados a nivel internacional. En los Juegos Olímpicos de Los Ángeles 1984, Óscar Penagos, de Tuluá, ocupó el octavo lugar. En Seúl 1988, Tolentino Murillo y John William Salazar, el primero de El Cerrito, y el segundo de Palmira, fueron octavo y noveno, respectivamente, en la categoría de los 60 kilos. Posteriormente en Barcelona 1992, el tulueño Einer Acevedo, en los 67 kilogramos, quedó sexto (Carvajal, 2016).

A nivel regional, el trabajo del entrenador hizo que el deporte llegara a otros municipios del departamento:

También hubo una ampliación de participación de municipios, entonces apareció Cartago, Roldanillo, Zarzal, Yumbo y esa es una de las razones por las cuales nosotros hemos logrado un alto nivel de competencia porque tenemos un grupo bastante numeroso de participantes lo que evidentemente aumenta la posibilidad de lograr encontrar un muchacho bueno (Carvajal, 2016).

A estas ciudades también llegaron entrenadores como Aymer Orozco, Ariel Salazar, Joselito Pedroza, Damaris Delgado, Leonardo Galvis y Andrea Zuluaga, que trabajaron y aún trabajan en el fortalecimiento de la amplia red de entrenadores dedicados a descubrir y potencializar el desempeño de niños y niñas que inician en el deporte. Esta red perdura hoy en día y de la mano de los semilleros deportivos, ha logrado que el departamento del Valle destaque en el levantamiento de Pesas.

En paralelo al desarrollo deportivo de la Halterofilia en Colombia se dio la creación y consolidación de la empresa BullDog Sports, cuyo rol en el fortalecimiento nacional de la disciplina, fue y continúa siendo el de suministrar la implementación necesaria para escenarios de iniciación deportiva y alto rendimiento. La historia de la empresa se remonta a la primera mitad de la década del 80, donde un grupo de patinadores caleños hacían su preparación física de fuerza en la liga del Valle de la mano de Manjarrés. Él desarrollaba la potencia en los patinadores a través de ejercicios de entrenamiento propios de la halterofilia como la sentadilla y el jalón, en los cuales se utiliza la implementación deportiva de levantamiento de pesas.

Dentro del grupo de patinadores estaba Cristóbal Castillo, un caleño con algo de experiencia en la industria que comercializaba patines y autopartes importadas. El entrenador era cercano a Cristóbal y conocía de su actividad comercial como importador. Fue así como le propuso traer barras de acero suecas, marca *Eleiko* para la práctica del levantamiento de pesas y comercializarlas en el país.

Para el año 86, se habían comercializado algunos equipos suecos, sin embargo los costos de importarlos eran bastante altos.

El entrenador y el patinador vieron la oportunidad de instalar la práctica deportiva a través de la consolidación de un mercado nacional para el equipo de fuerza pues nadie lo comercializaba ni producía en el país. Para el proceso de investigación y desarrollo se apoyaron en la empresa *Cauchos y Perfiles*, ubicada en Yumbo, donde se hacían empaques y perfiles para carros. Ahí conocieron del proceso de manufactura de los discos, el cual involucraba el tratamiento del caucho, una prensa y unos moldes en acero para vulcanizar y compactar la goma en forma cilíndrica.

Con esto claro se llegó a un acuerdo con la empresa y se hicieron las primeras pruebas de discos marca CYP en el año 88. Así, empezaron a comercializar algunos discos a nivel nacional y enviaron unas muestras a Ecuador. Sin embargo el acuerdo no duró mucho debido a malos entendidos entre la empresa yumbeña y los dos socios. Los dos últimos se separan de *Cauchos y Perfiles* en el año 89 y empiezan a replantear la nueva empresa, *Industrias Pegaso*.

Para ello debían hacer nuevos moldes, construir una prensa propia y buscar un nuevo espacio en donde vulcanizar. El apoyo en esta ocasión vino de la empresa Red, ubicada en ese entonces en la carrera primera. Castillo y Manjarres contactaron a uno de los torneros de Red y le propusieron una oferta para construir los moldes en acero, el gato hidráulico de la prensa vulcanizadora y su estructura. Para el año 90 se creó la primera prensa hidráulica junto con el primer molde para los discos, financiado por el patinador. Este equipo se llevó al barrio Colón, a un taller donde procesaban caucho y pagaban un arriendo por hacer los primeros ensayos de vulcanización.



**Figura 1.**

*Soldadura y armado de la primera prensa vulcanizadora para los discos. Año 90*



**Fuente:** Archivos y Fotografías de Cristóbal Castillo.

Se tuvieron que hacer varias pruebas para sacar un primer modelo de disco medianamente resistente:

Los primeros discos fueron muy regulares, se partían a los dos meses o algunos no duraban ni quince días, eso porque la primera formulación que nos dio un señor que trabajaba en la Goodyear para preparar el caucho era muy mala (Castillo, 2018)

Para el año 91 se sacan los primeros discos marca *Pegaso* con un desempeño aceptable y la comercialización de los discos encauchetados se retoma con las ligas nacionales de atletismo y pesas. Ese mismo año llega a Colombia el entrenador búlgaro Gantcho Karouchkov como entrenador principal de la Liga del Valle, uno de los primeros entrenadores búlgaros que llegaron al país con el propósito de fortalecer la preparación deportiva en disciplinas como el baloncesto y la halterofilia, cuya tradición continuó en departa-

mentos como Antioquia, con entrenadores como Gregory Panchev y Vladislav Sandakchiysky. Su método fue muy criticado por su alta efectividad a la hora de conseguir medallas, a cambio de lesiones en los deportistas, debido a la alta exigencia en sus entrenamientos, los cuales consistían en alzar pesos máximos en la mayoría de las repeticiones.

Para entonces Castillo entabla una relación de amistad con Karouchkov quien durante sus entrenamientos de doble jornada diaria ponía a prueba los discos encauchetados cuyo desempeño era constantemente monitoreado. El búlgaro le dio consejos al patinador para ajustar el proceso de manufactura de los discos además de indicaciones sobre cómo debían ser sus características y diseño para conseguir un desempeño óptimo.

El profesor Gantcho me hacía unas sugerencias desde su experiencia, él me decía, ingeniero, toca hacer esto, no está bien esto aquí por tal cosa, me hablaba de los bordes redondeados de los discos, de la entrada justa del disco a la barra...Él los ponía a prueba y yo empezaba a analizar y a corregir cada vez más los discos (Castillo, 2018)

En el año 1993 Castillo viaja a Italia para conocer sobre el tratamiento del caucho de la mano de un ingeniero químico de la empresa *Eniken*. De regreso a Colombia, el patinador trae consigo información sobre formulas para preparar el caucho e información sobre los químicos que le aportan dureza a la goma y aceleración en el proceso de vulcanización, ajustando cada vez más el proceso de fabricación de los discos.

Para el año siguiente, surgen diferencias entre los dos socios de *Industrias Pegaso* y deciden disolver la sociedad. A pesar que Jai-ber tenía conocimiento del proceso de producción, él continuaba sus labores como entrenador, dejando a Cristóbal frente al proceso manufactura de los discos. Fue Castillo quien invirtió en la maquinaria y moldes para la vulcanización, activos que conservó al momento

de la disolución de la sociedad. En 1995 Cristóbal Castillo constituyó la empresa Instrucciones del Valle en el barrio El Troncal, donde se crearon los discos *BullDog Sports*.

**Figura 2.**

*Discos encauchetados marca BullDog Sports*



**Fuente:** Archivos y Fotografías de Cristóbal Castillo

Para el año 1996 Karouchkov fue contratado como el entrenador principal de la selección Colombia y empezaba a ver en la atleta María Isabel Urrutia una posibilidad de medalla para el país. Es así como le recomienda cambiarse del atletismo a la halterofilia y prepararse a su lado. En ese momento el levantamiento de pesas en Colombia contaba con el método del profesor búlgaro, un equipamiento nacional de calidad apto para el entrenamiento de alta intensidad y una estrategia de iniciación y masificación deportiva que permitió el despliegue de la disciplina a nivel regional, departamental y nacional, tomando un protagonismo importante a nivel bolivariano, panamericano, mundial y olímpico.

**Figura 3.**

*Campeonato Nacional 1997.*



**Fuente:** Archivos y Fotografías de Cristóbal Castillo

El primer oro olímpico para Colombia llegó en Sídney 2000 con Urrutia en la categoría de los 75 kilos. Cuatro años después en Atenas 2004, la chocoana Mabel Mosquera obtuvo una medalla de bronce en la categoría de los 53 kilos. En Beijing 2008, Diego Salazar de Tuluá, quedó segundo en la categoría de los 62 kilogramos, trayendo al país la plata, hazaña que se repitió cuatro años más tarde en Londres 2012 con Oscar Figueroa y el nuevo entrenador de la selección Colombia Oswaldo Pinilla.

La gloria dorada volvió a Colombia en Río de Janeiro 2016, donde Figueroa fue campeón olímpico en la categoría de los 62 kilogramos. En estos mismos juegos Luis Javier Mosquera, de 21 años, ganó medalla de bronce en la categoría de los 69 kilogramos, una hazaña destacable en el deporte colombiano debido a la corta edad del deportista yumbo. Paralelo a los logros olímpicos, la participación de Colombia en Mun-

diales, Juegos Panamericanos, Suramericanos, Bolivarianos y Centroamericanos y del Caribe ha sido memorable en las últimas dos décadas.

## **La institucionalidad deportiva: el alto rendimiento y el deporte asociado**

Como afirma Brohm (1982), el deporte descansa sobre una jerarquía que organiza la institucionalidad deportiva, reproduciendo el modelo burocrático del Estado en la sociedad capitalista. La dimensión institucional del deporte, la que alude a sus burocracias, explica cómo éste está inmerso dentro de una estructura nacional e internacional que fomenta y regula la práctica deportiva a nivel competitivo. El deporte de alto rendimiento se despliega gracias al deporte asociado, conformado por entidades públicas y privadas, nacionales e internacionales que buscan promover el alto rendimiento de manera competitiva a nivel local, regional, nacional e internacional.

A nivel internacional la Federación Internacional de Halterofilia IWF (por sus siglas en inglés *International Weightlifting Federation*) es la máxima autoridad institucional encargada de regular las normas del deporte a nivel competitivo y así mismo le compete celebrar las competencias y eventos del *ciclo olímpico*. El *ciclo olímpico* es el periodo entre una olimpiada y otra en el cual se celebran los diferentes eventos a nivel nacional, continental y mundial que darán puntos para clasificar a las olimpiadas. La IWF está conformada por 5 federaciones continentales, las cuales se desagregan en 192 federaciones nacionales alrededor del mundo afiliadas a la federación internacional.

La institucionalidad del Levantamiento de Pesas en Colombia parte del recientemente creado Ministerio del Deporte,<sup>8</sup> anterior Departam-

---

8. El Ministerio del Deporte fue creado en Julio del 2019

mento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre–COLDEPORTES. Esta es la máxima entidad rectora pública a nivel nacional que administra recursos con el fin de promover planes, programas y proyectos ligados al deporte, la recreación y el tiempo libre. Esta entidad distribuye los recursos estatales al Comité Olímpico Colombiano (COC), entidad privada, especializada en deporte de alto rendimiento, compuesta por federaciones de prácticas deportivas olímpicas.

Dentro de las federaciones que constituyen el COC se encuentra la Federación Colombiana de Levantamiento de Pesas a la cual la conforman 19 ligas departamentales extendidas a lo largo del país. Las ligas departamentales integran directivos, entrenadores y deportistas, cuentan con una estructura física donde se llevan a cabo actividades administrativas y deportivas. Las ligas departamentales también están conformadas por clubes municipales, los cuales sirven como espacios complementarios donde también entrenan y se inician atletas.

De manera general las ligas y clubes son espacios de fundamentación, formación y entrenamiento dependiendo de las edades. Hay entrenadores y entrenadoras para atletas infantiles, sub 17 (entre los 15 y los 17 años), atletas juveniles (entre 18 y 20 años) y mayores. Los recursos se distribuyen a lo largo de ligas y clubes con el fin de garantizar equipamiento con qué entrenar, salarios a entrenadores y apoyo económico a los deportistas destacados para que se enfoquen en el deporte.

La trayectoria deportiva de las y los deportistas transcurre a lo largo de este sistema jerárquico. Ingresar al deporte implica vincularse a los clubes y ligas de iniciación y sostenerse. En este proceso escalar al alto rendimiento tiene como objetivo sobresalir a nivel nacional, continental y mundial para competir en la escala olímpica. Vincularse a la institucionalidad administrativa una vez se haya terminado la carrera de alto rendimiento hace parte de los proyectos a futuro de algunos deportistas, que integran su proyecto vital a las opciones que ofrece la estructura burocrática deportiva.

## Capítulo 1

# Inicio y permanencia en el deporte

---

*“Las dificultades eran de pronto ropa, un par de zapatos, pero yo en las pesas no es que necesitara eso, sí me entiende. La facilidad era que, si yo iba a entrenar en chanclas, yo podía entrenar en chanclas o descalzo”*  
—Francisco Mosquera.

El legado de las pesas y la expansión de la infraestructura deportiva a lo largo y ancho del país, ha permitido que la Halterofilia, se despliegue en 19 departamentos nacionales, llegando a ciudades grandes, medianas y pequeñas donde se instala el sistema de redes de entrenadores para identificar talentos a temprana edad. Las razones por las cuales los atletas de alto rendimiento de la investigación llegaron y se sostuvieron en el deporte son varias: su posición social y la de sus familias, los pocos insumos que la iniciación deportiva requiere, las redes de apoyo y las emociones que genera la competencia, hacen que las y los deportistas se acerquen al levantamiento de pesas a una corta edad y se mantengan en el con el paso del tiempo.

## El contexto de los individuos

Abordar la trayectoria deportiva desde sus inicios, implica conocer el contexto social de los deportistas como punto de partida de sus recorridos y rastrear las diferentes pruebas que han sobrellevado y que los han definido, conducido y construido en el deporte. Los y las deportistas que participaron en esta investigación tienen en común dos cosas: la primera es que comparten posiciones sociales similares dentro del espacio social estratificado (Giddens, 2000). La segunda es que vienen de familias con padres separados:

De mi papá y mi mamá sé que fueron muy pobres, aguantaron hambre y se conocieron en el deporte. Yo nací en Medellín, vivimos allá un tiempo, luego nos fuimos a Cali y después nos vinimos a Palmira, yo vivo con mi mamá y mi papá vive en Cartagena, ellos dos están separados. Con los dos me la llevo bien, pero me la llevo mejor con mi mamá. Con él no he vivido mucho y además tenemos el mismo temperamento. Él es muy mandón y yo soy muy malgeniada entonces chocamos mucho. Con mi mamá me la llevo mucho mejor (Berrío, 2017).

En sus relatos, los deportistas se sitúan a sí mismos y a sus familias dentro del plano social, definiendo su posición social desde la escasez económica. Se definen como pobres y desde ahí significan su entrada al deporte y su continuidad en este con miras a movilizarse socialmente.

Nosotros somos 6 hermanos yo soy el cuarto, el mayor se llama José Novarino, de ahí le sigue John Jairo Mosquera, de ahí sigue mi hermana Johana, de ahí sigo yo, luego Fernando y por último José David. La situación económica y personal cuando éramos pequeños fue dura, pero gracias a Dios eso nos ayudó a salir adelante. Muchas veces para ir a las competencias mi papá prestaba plata para poder ir o llevar comida. Las oportunidades fueron duras, todos nosotros quisimos ser futbolistas, pero escogimos el deporte del levantamiento de



pesas que era gratis y gracias a Dios ahora estamos aquí y soy alguien reconocido en este medio (Mosquera L. J., Trayectoria deportiva, 2017).

**Respecto a la composición familiar, los pesistas entrevistados vienen de familias trabajadoras de zonas populares, rurales y urbanas, con vínculos familiares no necesariamente sostenidos entre el padre y la madre, pero sí entre hermanos y familiares.**

Nací en Turbo, Antioquia, en el barrio Obrero. Recuerdo una infancia muy hermosa, que uno cuando crece se da cuenta de lo hermosa que fue su niñez, donde me bañé mucho en el río, pesqué, conocí mucha gente, fui a la iglesia, de mi abuela parte mi espiritualidad, mis creencias en Dios, de ahí mi actuar conforme a la voluntad de Dios. Una infancia donde aprendí cómo comportarme. Viví cosas que muchos quisieran vivir, viví al frente de una desembocadura del mar, llevé juguete, vendí churros que, hacia mi abuela, ella me enseñó mucho a trabajar a no dejarme, a respetar a los mayores.

Mi familia está conformada por mi mamá, mi primera tutora, con ella me la llevo excelente a pesar de no haber estado mucho tiempo en mi infancia. Mi abuela la persona que inició mi crianza, muy observadora, tranquila, amorosa, regia, bastante clara en sus cosas, con una sazón espectacular, de esos que uno dice solo la abuela. Mis hermanos Hamilton Mosquera, Marino Mosquera el mayor y Joiner Mosquera Acosta que es el último. Con mis hermanos me la llevo muy bien, son parte de mi vida y mi familia está alrededor de ellos. Tengo tres tíos que son los más cercanos: Ana Cecilia, Alejandro y John Valencia y una carrandanga de sobrino/hijos.

De mis papás poco sé de su infancia. Ellos dos son chocoanos, mi mamá es de Bojayá. Hasta donde le escucho a mi mamá tuvo una infancia dura pero bonita, donde les tocaba pescar, cuidarse los unos de los otros. De mi papá sé muy poco, sé que fue muy mujeriego, muchas peleas con mi mamá. Mi mamá siempre fue una persona muy trabajadora, mi abuela se lo enseñó, a no dejarse de la vida y eso ha venido trascendiendo al transcurso de los años. Mi mamá se fue para Apartadó y ahí comenzó.

A los 8 años me llevaron a Apartadó a donde mi mamá. Eso fue un poco traumático pues no reconocía a mi mamá como mi mamá, sí era mi mamá, pero no la respetaba mucho, la vi trabajar muchísimo, levantarse temprano y regresar en la noche. En Apartadó me registré y ya empezó mi vida allá. Empecé a conocer amigos, en ese transcurso empecé a jugar fútbol, corría y hacía de todo. Vendía dedos de queso, me levantaba desde la mañana, trabajaba, me gustaba tener mis monedas (Mosquera F., 2018).

Apartadó es un municipio en el departamento de Antioquia, ubicado en la región del Urabá, cerca de la frontera con Panamá, donde se ha enraizado la maquinaria del conflicto armado en Colombia al ser un corredor estratégico para el tráfico de droga. Apartadó ha sido víctima de múltiples masacres desde el año 1988 (Restrepo, 2011), y en los últimos 3 años las tasas de homicidio y terrorismo del municipio y de sus ciudades vecinas como Turbo y Urabá se han incrementado con la presencia de bandas criminales que controlan la distribución de cocaína.

La tasa de acciones subversivas y de terrorismo en el año 2016 en Apartadó fue de 3,27 por cada 100.000 habitantes, mientras que la media departamental fue de 1,13. En ese mismo año, la tasa de homicidios de Urabá fue de 29,4 por cada 100.000 habitantes con una media departamental de 26,3 y para el caso de Turbo fue de 55 por cada 100.000 habitantes, más del doble de la media departamental.<sup>9</sup>

Algunos deportistas cuentan con familias amplias como es el caso de Luis Javier y de Francisco y para el caso de Manuela, una familia nuclear monoparental. Los deportistas que conforman la muestra de esta investigación enuncian estructuras familiares relativamente cohesionadas y tenían el nivel de escolaridad consecuente a su edad cuando ingresaron al deporte.

---

9. Información tomada del Anuario Estadístico de Antioquia 2016. Disponible en <http://www.antioquiadatos.gov.co/index.php/anuario-estadistico-indicadores>

## **El primer acercamiento al deporte: las pesas llegan al pesista y el pesista llega a las pesas**

En el ingreso al mundo deportivo entran a jugar diversos factores que no se agotan únicamente en la posición social del deportista y su familia. La expansión de la halterofilia por el país se da a través de múltiples estrategias de masificación en colegios y exhibiciones públicas en las plazas de diferentes municipios que facilitan el acceso al deporte. Estas demostraciones permiten llevar las pesas a los niños y niñas y generar un primer contacto con la disciplina y sus artefactos. Una vez se muestran interesados, asisten a los centros de entrenamientos donde la red de entrenadores se dedica a potencializar el desempeño de las alumnas y alumnos y de esta manera empezar a escalar dentro del deporte competitivo.

Un día llegó un entrenador equis, a invitar a los pelaos que quisieran hacer pesas, eso fue en el coliseo de Itagüí que quedaba muy cerca de mi colegio. Entonces a mí siempre me gustó trabajo de fuerza y yo siempre vi a ese moreno muy bonito y dije. Cuando fui a ver las pesas me gustó, era algo que no conocía, yo pensaba que eran pesas de gimnasio y no, entonces me gustó (Zuluaga, 2017).

Fue como a mediados del año pasado que Camila, una niña de acá de pesas, fue a nuestro salón a decirnos que ya había cupo para meterse a levantamiento de pesas. Yo al principio no sabía qué era, pero me han gustado los deportes. Entonces vine, hablé con la profesora, ella me dijo cuándo, en qué horarios y empecé (Allison, 2017).<sup>10</sup>

El grupo de niñas del colegio La Sagrada Familia de Palmira, hace explícita la connotación masculina que tienen las pesas para sus familiares y padres y el modo en que estas percepciones frenan su

---

**10. Allison es una de las niñas que entrena la profesora Andrea Zuluaga en el gimnasio del colegio La Sagrada Familia en Palmira.**

participación en el deporte, por lo menos en un primer momento. En contraste, los familiares también gatillan ese primer acercamiento en los hombres, sobre todo si ya han tenido un contacto previo con el deporte. *“Yo inicié en las pesas a los 8 años por mi hermano John Jairo, a él lo había llevado Novarino y él me llevó a mí. Yo les dije que me llevaran, que los quería ver y me llevaron”* cuenta Luis Javier.

La influencia de los familiares es mucho mayor cuando son los padres de familia los que han tenido una trayectoria deportiva en las pesas previamente, configurándose como un trampolín que impulsa el ingreso al deporte.

Mi papá conoció las pesas a los 8 años y mi mamá a los 18, él tenía mucha fuerza y técnica, ella técnica y cabeza. Se conocieron en la selección Colombia. Mi papá tenía 62 años y mi mamá 48 años. Mi papá fue a muchos mundiales, pero siempre quedaba de noveno o décimo y en lo que era América ambos ganaban y les iba muy bien... la vez que mi mamá iba a ir a un mundial quedó embarazada de mí.

Yo entré a las pesas a los 8 años, a mí me decían y yo decía que no, que eso a mí no me gustaba, entonces me metían a muchos deportes para ver a dónde pertenecía, pero ninguno me apasionaba. Un día mi mamá perdió en un chequeo,<sup>11</sup> no entró a recibir el apoyo económico y le dejaron de pagar. Ella no sabía hacer muchas cosas y ¿Qué sabía hacer? Pesas, y ¿Qué le tocó ser? Entrenadora. Entonces ella dijo que iba a hacer un grupo y me dijo. Un día fui y vi que todo el mundo jugaba, era jugar ponchao, coger un palo y

---

**11. Los chequeos son competencias locales, departamentales o nacionales que se realizan para registrar las marcas de los y las deportistas con el fin de definir quiénes clasifican y obtienen el cupo para hacer parte de las selecciones y participar en los diferentes torneos a nivel regional, nacional o internacional. Estos simulan las mismas condiciones de una competencia oficial: cuentan con una plataforma con medidas reglamentarias y equipamiento certificado por la Federación Internacional de Halterofilia. También cuenta con una zona de calentamiento y un grupo de jueces que evalúa los movimientos realizados.**

yo veía que era muy chévere y empecé a ir. Luego un día mi mamá me dijo que me iba a enseñar la técnica, que todo el mundo lo estaba haciendo y le dije bueno, está bien (Berrío, 2017).

La iniciación deportiva en las pesas no necesita de indumentaria ni de una infraestructura especializada.<sup>12</sup> El deporte en sus primeros momentos no impone filtros económicos a los interesados, permitiendo que lleguen niños y niñas sin mayores restricciones. Un par de tenis, una pantaloneta y una camiseta es todo lo que se necesita para llevar a cabo los primeros entrenos, donde se hace mucho acondicionamiento físico y se les enseña la fundamentación de los movimientos técnicos con varas de madera que simulan la barra.

Yo hubiera podido hacer otro deporte, pero por un lado éramos muy pobres, en mi casa nunca nos dieron nada y por otro lado porque fue lo que me llegó, a mí siempre me gustó el deporte, pero éste era gratis. Fue lo único que me ofrecieron, lo tomé y cuando fui a ver de verdad era gratis. El entrenador siempre pendiente y como te digo fui una niña motriz por jugar en la calle y eso me sirvió a la hora de aprender la técnica (Zuluaga, 2017).

A la edad de 14 años cuando seguía en el fútbol, pero no me daba por cuestiones de dinero, porque mi mamá lo que me podía costear era lo que ella podía más no lo necesario para el fútbol que eran pasajes, guayos, uniformes y más cosas. A los 14 años me fui para el estadio, probé con otros deportes y no me gustaron. Justo ese mismo día cuando era contratado Giovanni Moreno Lara, mi entrenador de iniciación, llegué yo, o bueno llegamos como unos 14 muchachos. De hecho, me llevaron, me llevó Deiner, un muchacho que ahora está en el ejército. Ese día me hicieron las pruebas sin saber nada de técnica de pesas. Me dijeron «Si usted levanta eso, usted es fuerte» y lo hice, 30 kilos los levanté de envión y ahí empezamos, fue un 26 de Febrero.

---

**12. La indumentaria hace referencia a la ropa o implementos del cuerpo para la práctica, la infraestructura se refiere a instalaciones físicas para el desempeño del deporte.**

De primero no dije «Wooaa, esto es lo mío» no quedé tramado pero sí me gustó. Lo hice descalzo. Giovanni me dijo «Venga mañana, a las siete de la mañana son los entrenamientos» recuerdo que yo empecé a ir con una pantaloneta amarilla, yo quería mucho esa pantaloneta, no se podía secar porque ya la tenía puesta y así empecé a entrenar, descalzo, sin camiseta y con esa pantaloneta. Yo para las pesas no necesitaba dinero (...) Las dificultades eran de pronto ropa, un par de zapatos, pero yo en las pesas no es que necesitara eso, ¿sí me entiende? La facilidad era que, si yo iba a entrenar en chanclas, yo podía entrenar en chanclas o descalzo, y Giovanni nunca me rechazó (Mosquera F., 2018).

La elección entre el fútbol y el levantamiento de pesas es uno de los hitos en la trayectoria deportiva de los levantadores hombres de esta investigación. Ellos deben escoger entre continuar jugando futbol, –el deporte popular en Colombia, que se extiende por los más recónditos caseríos y veredas del país hasta los diferentes sectores de las principales ciudades nacionales– o las pesas, un deporte impopular, sin tanta acogida mediática ni práctica cotidiana. Esta decisión es un hecho coyuntural en la trayectoria vital y deportiva de los atletas que define y produce la experiencia social a medida que se dictan las vías posibles para desplazarse de manera eficiente en el mundo: el fútbol se presenta como práctica conocida y célebre y las pesas como una decisión estratégica teniendo en cuenta los pocos recursos que conlleva, la menor popularidad que tiene y por lo tanto las mayores probabilidades de destacar en el deporte.

John Jairo fue el que empezó con el fútbol y él me arrastró, recuerdo que jugábamos fútbol en un club de Yumbo, el club Goodyear, pero eso era difícil, era muy lejos e ir en cicla todos los días nos quedaba muy duro, entonces no había la parte económica para trasladarnos en bus o en taxi, entonces luego cogimos las pesas. Ese sí lo cogió mi hermano José Novarino, él se llevó a John Jairo y luego él me llevó a mí. Yo empecé a entrenar las pesas a los 8 años por mi hermano John Jairo, yo les dije que me llevaran, que yo los quería ver y me llevaron (Mosquera L. J., Trayectoria deportiva, 2017).

Afirmar que la decisión de entrar a las pesas por parte de niños y niñas de 8 y 10 años, surge del ejercicio “de considerarse a ellos mismos en relación al contexto social que los contiene” (Archer, 2007), sería exagerado para comprender el ingreso al deporte. Sería impotente señalar la decisión por las pesas como una elección calculada de niños que estratégicamente consideran las mayores probabilidades que les ofrece el levantamiento de pesas frente a la alta popularidad del fútbol. Por el contrario, es más concreto y esclarecedor reconocer que el levantamiento de pesas se presenta como una alternativa estratégica dentro de unas condiciones de existencia particulares, cuya elección, por parte de los individuos a temprana edad, parte de una decisión acompañada por lo que les dicen sus padres o sus hermanos.

El ingreso al levantamiento de pesas es el resultado de una serie de factores que abonaron el terreno para que así fuera: la masificación y popularidad deportiva, la sintonía entre las condiciones socioeconómicas de los deportistas y la poca exigencia material que la iniciación deportiva requiere, además del interés propio y el acompañamiento por parte de familiares, son un conjunto de causales que revelan el primer acercamiento a la disciplina.

## **Los primeros entrenos, el nuevo espacio y el aprendizaje de la técnica**

Los entrenamientos gestan un entorno ordenado a partir de la delimitación del tiempo, el espacio y la subordinación. La intersección entre las instrucciones de un entrenador, los horarios que marcan los ritmos de los ejercicios, fragmentando los entrenos por secciones y la delimitación del espacio donde se llevan a cabo formas particulares de mover y posicionar el cuerpo, instalan el marco necesario para disciplinar el cuerpo propio y el del otro.

La entrenadora Damaris me dijo que yo estaba muy pequeño, que solo podía venir lunes, miércoles y viernes de 7 de la mañana a 10 de la mañana. Después de ya tener un tiempo entrenando, mis hermanos –John Jairo y José Novarino– me decían que siguiera, que le diera. A los 10 años empecé a entrenar todos los días de 2 a 5 de la tarde (Mosquera L. J., Trayectoria deportiva, 2017).

Los entrenamientos eran dos, pero mi entrenador se cercioró que yo sí estuviera estudiando. Él me preguntó: «¿Usted sí está estudiando?» y yo le dije, «Sí, estoy estudiando en el HEMEPa» luego me preguntó por mis horarios y yo le dije que estaba estudiando en las tardes. «Y, ¿A qué hora salís?» me preguntó «A las 6 de la tarde» le dije. Ahí me dijo que fuera a entrenar de 7 a 10 de la mañana y de 6 de la tarde a 8 de la noche. Hacía esa doble jornada, casi siempre he hecho doble jornada. Entrenábamos en un gimnasio bastante pequeño, con una relación con los entrenadores como de padre a hijo y entre los deportistas como hermanos (Mosquera F., 2018).

Los entrenos de iniciación empiezan evaluando la riqueza motriz de los niños y niñas a través de ejercicios de acondicionamiento físico que dan cuenta de la flexibilidad, coordinación y equilibrio de los alumnos y alumnas. Estas habilidades se manifiestan en juegos y actividades recreativas con aros, vallas para saltar, movimientos acrobáticos, circuitos, etc. Estas primeras actividades ponen a prueba la imaginación y creatividad de los entrenadores con el fin de mantener interesados a los niños y niñas que llegan y así mismo identificar con qué habilidades llegaron, qué necesitan fortalecer y cómo hacerlo.

Una vez se identifican las cualidades motrices, se inicia con la fundamentación de la técnica, cuyos movimientos articulados, precisos y dirigidos, se enseñan y aprenden dentro del marco regulado que los entrenamientos definen. “*El cuerpo humano entra en un mecanismo de poder que lo explora, lo desarticula y lo recompone*” haciéndolo más eficiente (Foucault, 2002, p. 126). El palo de escoba es la primera herramienta con la que se inicia la socialización deportiva del deportista, orientando el cuerpo de los niños y niñas a las instancias y posiciones que el levantamiento de pesas requiere.



A mí me entrenó en ese entonces Gina Sánchez, la auxiliar de Damaris Delgado, pero Damaris siempre estaba supervisando el trabajo. En ese momento era pura técnica, a mí me enseñaron casi que 3 años de técnica con palo y barritas y nada más, nada de peso. Duré tanto tiempo solo con el palo, yo lloraba, yo les decía que me dejaran hacer peso, entonces al principio fue aburridor. Al comienzo yo creo que entrenaba más atletismo que pesas, porque al comienzo era mucho cardio, mucha preparación física (Mosquera L. J., Trayectoria deportiva, 2017).

Yo cogí los 30 kilos ese día, pero yo no los volví a ver dentro de un poco de tiempo. Al inicio era puro palito, me ponían a correr bastante, balón medicinal, me ponían a practicar demasiado la técnica con el palito, por eso yo creo que soy un poco perfeccionista con la técnica (Mosquera F., 2018).

El cuerpo se rodea de elementos materiales y de técnicas que lo cercan y lo dominan volviéndolo objeto de saber (Foucault, 2002). El palito de escoba es el artefacto con el que el cuerpo se empieza a situar y a relacionar de una determinada manera con el espacio-tiempo y la implementación que los ejercicios competitivos demandan. Su materialidad y forma, cristaliza el eje horizontal que guía y marca el movimiento de la barra sobre el cuerpo, desde el suelo hasta por encima de la cabeza. La técnica se inserta en lo cotidiano; las repeticiones constantes instalan en el cuerpo determinadas formas de hacer y de estar, que orientan el aprendizaje y la incorporación de destrezas particulares para llevar a cabo el levantamiento de peso.

Uno tiene una técnica personal, eso es como una huella dactilar, tienes tu forma de levantar por tu genética, por tu morfología corporal. Siempre fui una persona muy perfeccionista respecto a la técnica. Esta se adquiere con un palito, paso a paso, escuchando a los entrenadores, haciendo cosas diferentes, para el Jerk y para el empuje una escalerita, hacíamos ejercicios secundarios. La técnica se adquiere mediante las enseñanzas de tu entrenador, día a día repitiendo, escuchando.

Yo me volví tan birrioso<sup>13</sup> para las pesas, pero tan birrioso tan birrioso que yo salía de mi casa y yo iba caminando y prrraaajjj, hacía un *Jerk*.<sup>14</sup> Lo metía en mi cabeza y lo coordinaba con mi manera de caminar (Mosquera F., 2018).

Respecto al progreso es poco de lo que me acuerdo, sí recuerdo que yo iba un día y quería subir 5 kilos iba al otro y quería subir 10 entonces hubo un tiempo en donde yo duré como seis meses con el mismo peso porque no me dejaban subir y nunca chequeaba,<sup>15</sup> nunca competía, entonces yo creo que por eso es que he durado. Me parece mucho mejor mantener la repetición y mantener el peso bajito de pequeño porque cuando cargás peso de pequeño y empezás a subir las marcas, te podés estancar y no aumentar los pesos con tanta facilidad (Mosquera L. J., Trayectoria deportiva, 2017).

La enseñanza de la técnica consiste en fragmentar los movimientos de competición en ejercicios especiales. Estas son las facetas que componen el *envión* y el *arranque* y en las cuales se ven involucrados diferentes músculos de las piernas, la espalda, el tronco y los brazos. Estos ejercicios especiales a su vez se dividen en ejercicios auxiliares los cuales consisten en estimular los diferentes planos musculares para el desarrollo de la fuerza, la flexibilidad, la velocidad y la explosividad necesarias para lograr meterse debajo de la barra.

---

13. **Birrioso significa volverse obsesivo, apasionado con algo.**

14. **El Jerk es el segundo movimiento del Envién, o Clean and Jerk en inglés.**

15. **Luis Javier nunca iba a los chequeos locales para medir sus marcas respecto a otros niños, haciendo que no pudiera competir en competencias locales o departamentales.**

**Figura 4**

*Taliana, Laura Valentina y Alison entrenando en el gimnasio del colegio La Sagrada Familia en Palmira*



**Fuente:** Fotografías tomadas por el autor.

La docilidad<sup>16</sup> y rendimiento del cuerpo se logra a través de su fragmentación, repetición y disposición dentro de las lógicas de disciplina que el entreno permite. Es de esta manera en la que el cuerpo se habitúa al movimiento, a sus progresiones, a sus tiempos, a sus pesos, pero también a sus dolores y sus molestias.

Lo primero que enseñamos es la sentadilla, los trabajitos de fuerza, circuitos de fuerza con auto carga y disquitos muy pequeños para que ellos vayan activando sus músculos y vayan conociendo. Lo pri-

---

16. “Es dócil un cuerpo que puede ser sometido, que puede ser utilizado, que puede ser transformado y perfeccionado” (Foucault, 2002, p. 125).

mero que enseñamos es la cargada, inician con un palito de escoba y cuando dicen que ya quieren peso, nosotros les decimos que hay que aprender la técnica y eso es lo primero. Los ponemos a hacer repeticiones con el palito ya que la iniciación no es de la carga, no es de la fuerza, es del movimiento. Los pelaos vienen acá a alzar pesas y para que no se aburran por tanta repetidora los ponemos a hacer arranques pesados cuya técnica es más sencilla (Zuluaga, 2017).

El arranque se divide en cuatro facetas. La posición inicial, con los pies bajo la barra a lo ancho de las caderas, las piernas flexionadas y los brazos sujetando el eje de la barra. Luego viene el jalón de arranque, que consiste en separar la barra del suelo e impulsarla hacia arriba para luego entrar debajo de ella con los brazos extendidos y fijar las extremidades permitiendo subir a la posición final. El *envión* igualmente tiene una posición inicial, con los pies y manos no tan separados. Luego viene el jalón de cargada para recibir el peso en los hombros y recuperarse con la sentadilla. Después se impulsa hacia arriba desde los hombros para recibir el peso en tijera, con las piernas separadas o empujando, con las piernas alineadas, entrando debajo de la barra, empujando todo su peso hacia arriba con las piernas.

Estos movimientos se separan y se trabajan repetidamente en ejercicios especiales y auxiliares. En esta fragmentación, repetición del cuerpo y sus movimientos, se instaura la taylorización de la técnica deportiva, la cual busca racionalizar los movimientos para obtener su máximo desempeño. El manejo científico y gerencial del cuerpo implica adoptar un conjunto de gestos, preparados y dirigidos a instalar una economía corporal en pro de potencializar las capacidades corporales y tolerar la alta intensidad que la trayectoria deportiva de demanda (Coriat, 2003).

Instalar la disciplina a través de la rutina y repetición que la incorporación de la técnica implica, resulta difícil para una edad temprana donde permanecer en un solo sitio con ritmos establecidos y movimientos regulados es difícil:

A mí no me gustó entrenar cuando empecé, todos los días lo mismo...yo alegue por ahí unos 5 años porque me tuvieron haciendo sentadilla. Pero igual la terminaba haciendo, porque o sino me sacaban. A mí no me gusta quedarme en un solo punto, no me gusta hacer un movimiento y luego quedarme sentada, esperar, yo me iba a charlar. No me gusta y esto de seguir un guion tampoco, esto de caminar como una hormiga no me ha gustado (Berrío, 2017).

**No obstante, hay individuos que se sienten contenidos por el deporte desde un primer momento:**

A mí me gustó de las pesas que yo sentí que podía servir para algo. Me gustó que de las 20 personas que fuimos esa primera vez a ese gimnasio, yo fui la que aprendió más rápido. Entonces me gustó pensar que, en algo, yo podía ser mejor que otros. Porque yo pensaba que yo no servía para nada, pues claro, uno peladito pobre, así lo crían a uno. Entonces eso me motivó (Zuluaga, 2017).

De primero no dije wow, esto es lo mío, no quedé tramado pero sí me gustó. (...) Me gustó entrenar cuando empecé por la gente, porque me estaba esforzando, porque era algo nuevo, me sentía bien, libre, tranquilo... me salía de ese conflicto de por allá de donde yo soy (Mosquera F., 2018).

En contextos de violencia, conflicto armado y pobreza, el gimnasio se presenta como un fortín protector frente a las contingencias de la calle, la ilegalidad y presiones del hogar, proponiéndose como un espacio alternativo de sociabilidad. Decidir estar ahí les permite sentir un control o maniobrabilidad sobre su propia vida, permitiéndoles percibir una vivencia diferente a la de la marginalidad. Hacer deporte es descubrir otra forma de ocupar el mundo diferente a la condición de pobreza. El entreno propone un escenario de orden, donde se realizan tareas puntuales con objetivos particulares, donde se puede aprender algo nuevo y destacar en ello. El gimnasio se define como una escuela de

moralidad, separándose de lo público, encerrando en sus paredes un espacio blindado de las prácticas que la economía de la calle conlleva (Wacquant, 2006).

Esta frontera, que separa la iniciación deportiva de las aventuras de la calle, permite que los niños y niñas en formación hagan una lectura de su alrededor, de sus pares, de ellos y de otros. Entrenar les recuerda que hay opciones, que hay actividades en las cuales ocupar el tiempo libre, tomarlas los hace sentir poderosos ante experiencias que no conocían, que les genera satisfacciones y bienestar. Esta misma frontera, dicta el inicio de la práctica deportiva no solamente como práctica corporal, sino como práctica moral que acompaña al trabajo del individuo para construirse como sujeto.

## **Continuidad en la disciplina: los soportes, la familia, el entrenador**

La decisión voluntaria por permanecer en el deporte se da a medida que los deportistas empiezan a progresar, a encontrar personas y satisfacciones en la práctica deportiva que den continuidad a la misma. Desde aquí se descubren dos factores que permiten la continuidad: el primero son las redes de apoyo, cristalizadas en los familiares y entrenadores los cuales contribuyeron a la constancia en la práctica deportiva y que no suelen aparecer en las historias de los medios, tan empeñadas en resaltar la representación del héroe deportivo que se sostuvo e “hizo” solo, desde el interior (Martucelli, 2006). El segundo son los factores personales, en tanto las satisfacciones que van llegando con los logros y victorias, dando cabida a la participación, a la voluntad del deportista en la decisión por continuar en el deporte.

Las pesas, a pesar de ser un deporte individual, integran a un grupo de personas que están ahí para alentar, corregir, recuperar, felicitar y

animar (Cardona et al., 2016). Incluirlos es importante para acercarse y conocer la experiencia deportiva de los campeones desde aquellos que ayudaron a sobrellevarla, no quedarse con la retórica heroica que los medios promueven. Los familiares enseñan los principios que guían a los individuos desde pequeños, que entran en sintonía con la constancia y empeño que el deporte de alto rendimiento requiere.

De las personas más importante fue mi abuela que me enseñó a ser una persona persistente y lo soy, soy una persona muy persistente con lo que creo y sueño. Soy alguien que sueña desde que se levanta, soy alguien que sueña en vivo. Ver a mi hermano trabajar, él vendía camarón y mi tío Alejandro que se levantaba con una cafetera de esas grandes que se ponen en la espalda y hacia unos pasteles de pollo y se iba a vender. Mi mamá se levantaba todos los días a trabajar a la finca. Nunca los vi a ellos dos emborracharse ni de fiesta. Mi hermano mayor que vendía camarón tampoco lo vi emborracharse y trabajaba y compraba lo que él quería. También veía por nosotros. Él era un hermano despegado pero pendiente de nosotros (Mosquera F., 2018).

Yo creo que los pelaos que empezaron conmigo se quedan atrás porque no tuvieron esa figura que mi papá nos mostró a nosotros de salir adelante, mi papá madrugaba a trabajar, trasnochaba trabajando, él decía que lo hacía por nosotros, quería mejorarnos el futuro a nosotros y que nosotros se lo mejoráramos a nuestros hijos, entonces él siempre nos recordaba esto (Mosquera L. J., Trayectoria deportiva, 2017).

Los familiares promueven una ética del sacrificio y constancia en el deportista, que levanta y sostiene su trayectoria deportiva, enunciándola desde ahí. Los deportistas entienden su éxito deportivo desde la recompensa trabajada a largo plazo y no el placer inmediato; como vieron en sus familiares, haciendo de la perseverancia y el empeño el medio para desempeñar su carrera deportiva.

El entrenador es otra de las personas sobre la cual se cimienta la permanencia de los niños y niñas en las pesas. Como Cardona et al.,

(2016) afirman, la labor del entrenador, además de explicar la técnica, transferir el conocimiento, preparar los entrenamientos, organizar un cronograma de actividades para los deportistas, debe exigir, reclamar y corregir cuando es debido pero igualmente hablarles, animar, felicitar y estar ahí para ellos y ellas.

Algo que también me enamoró del deporte, era que este entrenador que me invitó iba a mi casa, a ver yo cómo estaba. Y yo «Pero este señor», Yo estaba esperando en qué momento me hacía una propuesta sexual, de verdad. Yo dije «Este señor por qué será que me busca, ¿Será que le gusté?». Porque era así, siempre las personas que se acercaban a uno, querían algo a cambio, ese señor no. Entonces él se interesaba en mí, no en mi cuerpo. Yo me enfermaba, pasaban dos o tres días sin yo ir a entrenar y él iba a mi casa a preguntar por qué no había ido a entrenar. Yo estaba a la espera de su propuesta, pero pasó el tiempo y no, entonces yo veía que era un interés en el resultado deportivo que yo podía dar.

Entonces eso me fue gustando, me fue enamorando porque yo quería estar en ese lugar en donde yo era importante. Ese entrenador incluso una vez a mí me dio una bronquitis aguda, yo no tenía EPS, mi abuela no tenía dinero para un médico y ese entrenador me llevó a donde un médico, al del deportivo Antioquia, ese señor habló con ese médico y él me revisó, me hicieron unos análisis, varios exámenes y dijeron que lo que tenía era bronquitis aguda y que había que comprarme tales y tales medicamentos. Ese señor me compró ese medicamento. Y yo me quedé asombrada, cómo una persona se podía interesar en mí de esa manera (Zuluaga, 2017).

El entrenador también debe dirigir la atención y concentración de los deportistas hacia lo que se quiere en los entrenamientos, enseñarles qué se puede hacer y qué no se debe hacer, qué les reduce su rendimiento y qué lo potencializa. Esta es una labor sumamente íntima, donde el entrenador conoce al deportista de una manera que nadie más lo hace. Tiene una comprensión completa del atleta, de sus movimientos, su cuerpo, sus dificultades, su forma de pensar y en ello, entregarse a ellos.



A veces uno se entrega tanto en este trabajo, uno de verdad les quisiera ayudar, pero a veces uno entrega tanto y da más allá, uno se lleva unas frustraciones y unas tristezas que a veces uno dice « ¡Agghh! yo para qué doy tanto». No lo digo por el tema económico, por el cual todos los entrenadores nos quejamos... A mí me ha tocado pagar recibos de agua y energía cortados, me ha tocado llevar remesas a casas, comprar útiles escolares, zapatos, me ha tocado pagar pasajes constantemente, todos los días me toca sacar ida y venida, ida y venida por un muchacho que no es mi hijo. Y después ver que no volvieron por algún motivo, porque se enamoraron. Entonces el entrenador a veces da tanto y recibe tantas desilusiones que uno piensa en no entregar (Zuluaga, 2017).

**A lo largo del acompañamiento que requiere la labor del entrenador y el trabajo de observación, de lectura de sus gestos, de la mirada, la respiración, de descifrar la alegría, el miedo, el aburrimiento y la ansiedad que se manifiestan en rostro y cuerpo (Cardona et al., 2016) se consolidan vínculos fraternales abonados por un escenario de ausencia de padres, donde los consejos, las órdenes, la validación y los ánimos llegan por parte del entrenador.**

Yo para las pesas no necesitaba dinero, solamente necesitaba alguien que creyera en mí y el profesor Giovanni Lara lo hizo, él me trabajó esa parte psicológica en donde sin hablarme pudo demostrarme todas mis condiciones. Giovanni desde que me cogió a mí como su primicia, se encargó de enseñarme de la vida y se encargó de hacerme saber que el tiempo de un ser humano vale.

Él para mí es una persona indispensable en lo que soy ahora y quiero ser. Giovanni me agarró tan fuerte que yo dije «Yo ya no me puedo zafar» Él me inculcó estos valores de que el trabajo cuesta, que debes de respetar a quien te está enseñando y me hizo saber que todo lo que se sueña es posible pero se debe de trabajar paso a paso. Entonces son esas personas las que conforman ese pilar fuerte que tengo y que me hizo saber que el deporte me iba a cambiar la vida (...). Él se fue encariñando tanto conmigo, entonces él empezó a pasar por mí para ir a los entrenos, eran las 6 de la mañana y yo estaba vestido esperando a las 7 para irme a entrenar.

Una vez yo le salí a Giovanni con groserías, al día siguiente él se iba para Medellín y le dije cosas fuertes. Yo sabía que él se iba, pensé que no iba a volver y yo no pude dormir. Yo le cogí unas monedas a mi mamá, lo llamé a las cinco de la mañana y le dije que me disculpara, que me perdonara, que no lo iba a volver a hacer. Le cogí mucho afecto, demasiado afecto. Él lo entendió tanto que me dijo «Tranquilo que voy a volver». A él yo le digo papá, él es mi papá del deporte. Mi relación con él pasó a otro plano por fuera del deporte, pero en el deporte Giovanni a mí me trata como un deportista igual a los otros. Él me dice «Tú tienes tus sueños, si quieres que yo te ayude a conseguirlos, debes dejar que yo te oriente, tengo esto para ti y no creas que porque te quiero mucho yo te voy acolitar cualquier cosa» Él a mí me trata duro y frenteado (Mosquera F., 2018).

**El caso de Manuela es particular pues su madre es su entrenadora, lo que le permite compartir lo privado y familiar con lo deportivo. Se fusionan las figuras de madre y entrenadora, hija y deportista, en roles que se encuentran sin hacer menos profesional el trabajo de cada una ni menos afectivo su vínculo familiar.**

Mi mamá desde pequeña me enseñó a comportarme, varias veces cuando uno llega a la adolescencia uno es mucho de ese «Yo veré» y ella me decía «Ahh listo, usted verá», pero a mí me daba miedo y volvía a donde ella, yo no sé, ella me da susto, ella me maneja. Llevo 8 años en las pesas y mi mamá tiene mucho que ver en mi sostenimiento en el deporte. Mi mamá me trabaja psicológicamente. (...) Es una persona que se para en la esquina de la plataforma y te lee hasta uno en dónde pone la mirada, si ponés un pie más adelante, más atrás, cómo respira, que hay que retener el aire durante el despegue, todo, todo lo mira.

A mí me sacaron del gimnasio muchas veces. Yo me enojaba por lo que fuera y explotaba. Entonces me decían y yo «¡No, yo no quiero!». Yo odio la sentadilla y desgraciadamente es tan necesaria, pero la odio, ni por delante ni por detrás, eso me daña el entreno... entonces cuando me decían que debía hacerla, empezaba a azotar todo en el gimnasio y mi mamá como entrenadora me pegaba y me sacaba del gimnasio porque ella no podía permitir que su hija

estuviera haciendo lo que quisiera. Y mirá, que cuando las otras niñas veían que así actuaba con su hija pues no le iba a temblar la mano con ellas (Berrío, 2017).

Descubrir en los familiares y en los entrenadores aquellas personas que contribuyen a la continuidad de la carrera deportiva durante los primeros años, permite ponerle cara a las redes de apoyo que acompañan al deportista, que transmiten los discursos de persistencia y trabajo duro, desde los cuales los y las deportistas le dan un sentido a lo que hacen. Hablar de constancia, solamente tiene cabida dentro de un deporte individual, donde el avanzar ha implicado lesiones, derrotas y sacrificios que no solo son percibidos y sufridos por los deportistas, sino por todos los que están a su alrededor sosteniéndolo.

En contra tengo que mi familia está lejos,<sup>17</sup> extraño a mi hijo, extraño a mi mujer y eso a veces lo deprime a uno, ¿Sabe? Siento una rotunda monotonía, una soledad y que uno quisiera tenerlos mucho tiempo cerca para uno descargarse con ellos, para hacer cosas diferentes. Qué tengo a favor, mi perseverancia, Dios, mis sueños, las ganas de cumplirlos, las personas que tengo a mi lado. Mi mamá, mis hermanos, mi esposa, mi hijo se han vuelto un plus a lo que yo soy, que no le entrego mis sueños, que son míos, él va a tener sus propios sueños, pero sí le entrego mi apoyo, mi amor, el entrenador Oswaldo Pinilla, una persona tercamente creyente en lo que pudo hacer, me ha entregado demasiado, es esa pulidora de ese diamante, mi abuela ni hablar.

Desde que empecé me han enseñado a no mentirme, a trabajar a consciencia, a saber, que lo que quiero, solamente lo puedo lograr yo, que a pesar que me quiera mucho con mi entrenador o de que todo el mundo quiera que sea un campeón, si no lo hago yo, no va a pasar (Mosquera F, 2018).

---

**17. La familia de Pacho vive en Cartagena, él pidió apoyo al departamento de Bolívar después que la Liga de Antioquia no lo quiso apoyar económicamente. Ahora se encuentra concentrado en Cali, con la selección Colombia.**

Visibilizar las redes de apoyo que acompañan la trayectoria deportiva permite comprenderla desde lo que la hace posible. La figura del héroe deportivo que se sostiene solo, no explican la permanencia y escalamiento en un deporte de alto rendimiento durante más de diez años. Desde una dimensión más personal, la trayectoria deportiva es significada por los deportistas desde discursos que aluden a la constancia y perseverancia, los cuales más que ser relatos teatralizados, han sido transmitidos por sus familiares y los deportistas enuncian desde ahí un recorrido que no ha sido fácil, el cual ha sido posible gracias a personas que estuvieron presentes para el deportista, contribuyendo a su durabilidad y victoria en el deporte.

## **Las competencias, ganar y destacar**

Las niñas y niños empiezan a destacar en los entrenamientos y a diferenciarse por ser más diestros y diestras para algún ejercicio en especial, por ser más veloces y explosivos o por una adecuada distribución del peso en el cuerpo, generando un movimiento más equilibrado. Es así como empiezan a asistir a los primeros chequeos locales, simulaciones de competencias que se llevan a cabo para medir el nivel competitivo de los niños y niñas y mirar quién clasifica para las competencias.

Al mes de haber entrado a las pesas, hubo una competencia y nadie esperaba nada de mí, era un novato y cogí mi primera medalla de bronce. Por arriba quedaron dos deportistas que ya llevaban más tiempo, Nilson Gómez, el campeón y Luis Mórelo, subcampeón. Yo quedé de tercero y todo el mundo asombrado. El profe dijo «Hágale, mediante la competencia lo que se vaya viendo». Quedé de tercero y luego me volvieron a bajar todo el peso, otra vez con el palito. Me pusieron a competir por mi sentadilla y los jalones, muy fuerte en sentadilla sobre todo por delante, incluso es la hora y hago más sentadilla por delante que por detrás, hago dos cuarenta por delante y dos treinta por detrás (Mosquera F., 2018).

El deporte de alto rendimiento lo define la contienda. El triunfo es el medio y el fin de la alta intensidad. La victoria se intercambia como un bien escaso, generando satisfacciones que ayudan a permanecer en el deporte y a buscar más victorias. Los niños y niñas empiezan a asistir a torneos, a conocer a aquellos pares que serán rivales y los acompañarán a lo largo de su trayectoria deportiva.

A los poquitos meses de empezar a entrenar hicieron un departamental y quedé de segunda y la pelaíta que me ganó me dijo «Arriba el oro y abajo la plata» y desde ahí dije que yo le tenía que ganar a esa pelaíta, y así empecé. Mi mamá me decía que yo tenía mucho talento y yo le decía que sí, que yo le iba a ganar a esa niña. Keyko Agudelo recuerdo que se llamaba y siempre fuimos ella y yo, dándonos palo durante casi 4 años. Hubo unos departamentales donde nos dimos duro, ahí la fui cogiendo, me fui acercando a sus marcas... Luego de un tiempo yo la superé a ella, en un chequeo le gané y desde entonces yo mantuve la marca (Berrío, 2017).

A medida que el deportista inicia su inmersión en el alto rendimiento, sus ritmos de vida empiezan a cambiar en torno a la temporalidad del deporte, sus concentraciones, sus viajes y sus competencias. Estos ritmos chocan con otras obligaciones de los deportistas como las exigencias de la vida escolar.

Yo ya me gradué, era muy duro, me tuve que cambiar de colegio una vez, era un colegio exigente y las veces que volvía de las competencias –en ese momento apenas estaba tocando nacionales y siempre me llevaban a concentrar– yo le decía «Mire profe el trabajo» y ella me decía «No, es que usted no estaba». Yo recuperaba 9 o 10 materias porque no me recibían nada, entonces me cambié de colegio a un privado y allá me fue excelente porque éramos máximo 16, entonces la explicación era casi que individual y sabían cuándo me ausentaba y me ayudaban en eso, estoy muy agradecida con ese colegio (Berrío, 2017).

La historia mía en el estudio ha sido un poquito rara. Yo estudié en Yumbo hasta séptimo, luego me fui a Bogotá e hice acelerado

octavo, noveno y décimo, pero ese no lo terminé así que luego me vine y terminé décimo y once en Yumbo en otro colegio acelerado (Mosquera L. J., Trayectoria deportiva, 2017).

El ritmo del deporte también choca con los ritmos y expectativas de los adolescentes:

Las dificultades que surgieron al momento de empezar fueron las de querer ser una niña normal, esa es de las principales razones por las que muchos se retiran. Para uno no es fácil no poder correr porque se raspa y luego no poder agacharse para ir hasta el fondo en una sentadilla. Luego llegan los 14 y 15 años y que las fiestas de 15, que los novios, pero no que no puedo, ayyy, eso fue horrible, yo sufrí mucho. Que es fin de semana y todo el mundo se va a baño, no, usted no puede, tiene entreno y yo creo que eso es lo que aún me azota a veces (Berrío, 2017).

Los sacrificios empiezan a hacer parte del oficio pesístico, el cual no solo conlleva hacer sino dejar de hacer, dejar de asistir, no trasnochar. El tiempo que se le presta a los jóvenes de clases medias, adineradas para su disfrute y recreación, pero también para su formación y capacitación previa al mundo laboral, es negada para los y las levantadoras por su posición social y por el ascetismo de su profesión (Lozano Ortiz, 2010). Las exigencias y privaciones del deporte de alta intensidad acortan la moratoria social de los levantadores y levantadoras, los cuales hacen parte de los jóvenes de clases populares, rurales y empobrecidas, que deben vincularse desde una edad temprana al mundo laboral formal, informal o ilegal para responder a las responsabilidades y compromisos prematuros que una estructura social desigual obliga.

Desde los 10 a 13 años, los deportistas llevan a cabo una práctica deportiva más específica, definida por horarios marcados y trabajos de fuerza. Los entrenamientos empiezan a requerir de una mayor entrega y dedicación por parte del deportista una vez se ven resultados, el deporte se empieza a definir como una opción para integrarse

a la sociedad y escalar en ella. A medida que se dan los resultados, el régimen deportivo se capitaliza en triunfos que permiten avanzar en la carrera deportiva y generar motivaciones y reconocimientos por parte de otros, en especial de los familiares que se consolidan como uno de los primeros públicos de las victorias iniciales.

Yo empecé a destacar a los once años y Damaris me decía Luis Javier usted puede ser medallista olímpico, usted puede ser campeón mundial y yo a la vez me las creía, pero a la vez no. Yo era un niño e ir a las competencias y ganar tres medallas de oro y que mi papá se sintiera orgulloso de mí era el mejor regalo, ver a mis hermanos que querían ser como yo, que querían ganar y yo ser como mis hermanos, eso era el mejor premio en ese entonces. En ese momento no nos pagaban por las victorias, entonces yo creo que lo hacíamos más por divertirnos y ser alguien reconocido en el deporte (Mosquera L. J., Trayectoria deportiva, 2017).

Después, ese año fuimos a una competencia, que clasificaba para ir a otra competencia, que clasificaba para un nacional... Fuimos a un regional, para ir a un departamental para clasificar a un nacional sub 15. Gané en el regional, gané en el departamental y luego a esperar el nacional que fue un año después. Yo fui cosechando esos triunfos, yo me sentía tan feliz, yo empezaba a ver que era reconocido por la gente, mi mamá que al comienzo no creía, cuando empezó a ver que yo salía del municipio, ya empezó a comprarme que la ropita, que la maletica (Mosquera F., 2018).

**Los primeros viajes por fuera de casa forman parte de aquellos estímulos y satisfacciones que generan las primeras competencias.**

Así empecé a conocer partes de Antioquia, luego en los nacionales me tocó ir a Medellín y en mi casa ese fue el boom. ¡Ese fue el boom! ¡Jahhh! En mi casa nadie había salido de Apartadó, nooo, todo el mundo era Pachito aquí, Pachito allá. Entonces yo llegué a Medellín a concentrarme para el nacional y yo, pues uno de pueblo, yo llegué y juepucha que frío tan bravo, todo para mí era nuevo, todo espectacular, todo era sabroso.

Entonces me puse a concentrarme, mi entrenador llegó me explicó y me concentré. Fui al nacional, quedé de segundo en el nacional, me ganó Chaus por un kilo de envión y un kilo de arranque. Lloré porque quería ser campeón, eso fue una pérdida para mí, aunque no había perdido. Me devolví, estaba un poquito triste pero muy contento porque había vivido todo. Pero para Giovanni yo era el campeón. Luego él me dijo «Bueno, vamos para el departamental», Ahí quedé campeón, no impuse record, estuve muy cerca del record, pero desde ahí empecé a ganar esos campeonatos y a aparecer más a nivel nacional y empecé a soñar cada vez más sabe, de manera que para Giovanni yo siempre fui un soñador (Mosquera F., 2018).

Una vez se lleva un tiempo concentrado, empieza a singularizarse la vida de los y las deportistas. Entre los 14 y 16 años, empiezan a adquirir obligaciones y compromisos que en otros contextos exige la adultez. Entran en lo que se conoce como perentoria social que López (2010) comprende como la acelerada vinculación al mundo laboral en la búsqueda de recursos económicos para subsistir, apoyar a sus familias o recibir reconocimiento social. Lo interesante de los deportistas de alto rendimiento de clases populares y sectores empobrecidos, es que el curso de su perentoria social implica un proceso de integración legitimado por el sistema estatal y económico, llevando a cabo una transición de un círculo marginado a un círculo de individuos altamente valorados por la sociedad y el estado.

La decisión por permanecer en las pesas de alto rendimiento es un acto de resistencia frente a los procesos de integración juvenil a pandillas y bandas delincuenciales de los contextos a los que pertenecen. Continuar en el deporte es el resultado del reconocimiento de la realidad de su entorno y las posibilidades que el deporte les permite para lograr sus proyectos de vida, ante las pocas opciones que se les ofrece para lograrlo desde la educación (López, 2010),



frente a las opciones ilícitas y fáciles que les brinda la ilegalidad.<sup>18</sup> Mantenerse en el deporte es desafiarlo todo.

Una vez los deportistas hacen parte de las ligas departamentales se les han impuesto unos tiempos que rigen su día a día, tienen unos ritmos de vida marcados y unas rutinas definidas. Permanecer en ellas requiere de estrategia por parte de los deportistas, de una lectura de las opciones que ofrece la estructura deportiva con el fin de considerarse en torno a ella, conectar a sus miembros, movilizar ciertos recursos, encontrar aliados y hacerse a las oportunidades ofrecidas, con el fin de poder escalar dentro de la jerarquía de la halterofilia, sorteando las pruebas y desafíos que esta conlleva (Dubet, 2010).

Yo llegué a Bolívar en el 2012, después de pedirle muchas veces apoyo a Antioquia, después de ser subcampeón juvenil y ni siquiera las gracias me dieron, después de quedar subcampeón nacional detrás de Oscar Figueroa, les pedí apoyo y me daban ciento cincuenta mil pesos de apoyo, me alcanzaba para el kit de aseo, pero yo necesitaba entrar a apoyar en mi casa. Había veces que el entrenador me decía que no me iba a llevar a ciertas competencias porque él no quería, entonces me pronuncié por escrito.

Les dije que necesitaba apoyo y después de no escucharme le dije al presidente de la liga lo que tenía pensado hacer y cómo al no recibir apoyo tenía pensado irme y no me creyeron. El presidente me dijo «Que si yo no veía todo lo que me habían dado». Como si yo no me hubiera ganado nada. En ese momento me paré de la silla y les di las gracias. Llamé a Margarita Mercado, ella habló

---

**18. Un estudio del Observatorio del Bienestar de la Niñez (2015), basado en el número de ingresos nacionales de adolescentes al Sistema de Responsabilidad Penal para Adolescentes desde el año 2007 al año 2014, afirma que el delito de mayor frecuencia por los adolescentes varones es tráfico, fabricación y porte de estupefacientes, seguido del hurto y hurto calificado. Para el caso de las mujeres, los delitos de mayor comisión son hurto, fabricación, tráfico o porte de estupefacientes y lesiones personales.**

con su papá y él hizo conexiones allá. Personas a las cuales no les guardo pleitesía, ahorita estamos en diferencias, pero muy agradecidos con ellos y mucho respeto hacia ellos por hacer posible mi llegada a Bolívar.

Así llegué a Bolívar, gracias a Margarita y a Gilberto Mercado que me presentaron a Dumek Turbay Paz, hoy gobernador de Bolívar, en ese entonces director de Iderbol. Fui allá, él me preguntó unas cosas, en el bus yo decía «Por cuatrocientos me voy». Que era lo que le estaba pidiendo a Antioquia.

En la reunión no le pedí dinero al doctor Dumek, yo le dije que tenía unos sueños por cumplir y que me diera la tranquilidad de entrenar y que después de competir, él me recategorizara, o sea que él me diera una categorización donde él decidiera cuánto me pagaba y que a medida que fuera dando resultados me fuera subiendo. Cuando él me dio el contrato yo no creí lo que él me iba a pagar, ni siquiera lo firmé ahí mismo. Me fui a mi casa, lloré, no podía creer que me valoraran tanto por fuera de mi casa, después lo firmé y empezamos el proceso (Mosquera F., 2018).

A medida que los deportistas van adquiriendo títulos, empiezan a construir objetivos personales relacionados con la consecución de recursos económicos para el sostenimiento de sus familias. Sin embargo, la permanencia en el deporte durante la adolescencia está en tensión constante con lo que rodea al deportista: las necesidades familiares, la creación de un nuevo hogar, las dificultades de un deporte no pago hasta el momento y la economía informal de la calle.

A los 18 años nació mi hijo y yo casi me retiro de las pesas porque no tenía apoyo, pero yo siempre tenía en mi mente que iba a llegar, que me iban a pagar, que iba a tener plata, yo no pensaba tanto en la plata sino en mi futuro sí me entiende, entonces yo creo que eso fue lo que me ayudó a no rendirme. Uno por más que esté cansado uno no se rinde, tenía el sueño de tener un futuro para mí, para mi hijo, para mis hermanos, ser un ejemplo de vida y de superación para el pueblo, eso fue lo que me ayudó a no rendirme.

A los 18 años yo pensaba en mi casa, en tener un sueldo para estar tranquilo, para poder pagar cosas, poder reunir dinero, pensaba en ganarme unas medallas mundiales para poder montar negocios, entonces eso fue lo que siempre me tuvo ahí para lograrlo... Y ahora lo logré. Sin embargo, sigo pensando en ello, en futuras medallas para decir que a mis 30 o 35 años retirarme de esto y vivir tranquilo. A pesar de los logros la idea de conseguir más, está intacta (Mosquera L. J., Trayectoria deportiva, 2017).

Mientras los deportistas no ganen un título a nivel Bolivariano, Suramericano, Panamericano, Mundial u Olímpico, el apoyo económico no es suficiente para solventar las necesidades básicas de los deportistas y sus familias. Los deportistas que están vinculados a las ligas departamentales reciben auxilios económicos que garantizan gastos mínimos como transportes y suplementos vitamínicos. En algunos casos no reciben ese auxilio. Estas tensiones económicas son suavizadas por las redes de apoyo: los familiares y el entrenador que enseñan los principios necesarios para triunfar en el deporte de alto rendimiento, además de las satisfacciones que se generan al destacar, la mirada propia a la trayectoria hecha hasta el momento. Estos factores se anteponen a otras alternativas que son decisivos para continuar en el deporte.

Permanecer en las pesas en el momento donde aún no se han cosechado títulos internacionales, donde no hay una entrada económica estable, pero hay necesidades básicas por satisfacer, define al deportista desde el sacrificio y la constancia. La práctica deportiva se siente propia en la medida en que el deportista continúa entrenando y compitiendo con el propósito de movilizarse socialmente e incluso geográficamente de manera transitoria en viajes y competencias fuera de la ciudad. El atleta empieza a diferenciarse de sus pares, distanciándose del mercado informal, el crimen y la historia familiar. Con la permanencia en el deporte, a pesar de las adversidades, el deportista tiene una experiencia personal que parece escapar de lo social, distanciada de sus intereses más inmediatos, concibiéndose como autor de su propia vida (Martucelli, 2006).

Tomar distancia de los pares y de intereses inmediatos que la calle puede resolver, empiezan a forjar al deportista, a impedirle ser únicamente su posición social y sus deseos de salir de ella, para definirse desde una experiencia deportiva que se siente propia y auténtica (Dubet, 2010). La experiencia deportiva se define como una experiencia acompañada, pero individual, ejecutada por él o ella misma. Es esta sensación de sentir maniobrabilidad sobre el rumbo propio lo que define la identidad, personalidad y experiencia deportiva de los y las levantadoras, quienes manifiestan darle un sentido a su trayectoria pesística desde discursos de superación, constancia y perseverancia.

## **El deporte de alto rendimiento es excluyente**

A medida que los deportistas escalan por la jerarquía del alto rendimiento, van configurando trayectorias de vida singularizadas por la especialización deportiva. Sin embargo, la élite deportiva implica un proceso de filtro donde varios individuos se quedan por fuera.

Fue mucha la gente que se fue quedando atrás. Hay varias razones. La primera era porque los papás de las niñas decían que eso era un deporte de hombres. La segunda era porque no sacrificaban nada, hacían la práctica deportiva pero igualmente vivían su vida normal sin privarse de ciertas cosas que afectan el rendimiento. Tres, no tenían guías, a esas edades y todavía a esta uno necesita de un apoyo por parte de los papás. Cuatro, la rebeldía en el entreno, el querer mandar solito durante el entreno en donde se supone que uno debe hacer lo que el entrenador le diga (Berrío, 2017).

En ese entonces entramos 14 y quedé nada más yo. Yo creo que eso se debe a que ellos no soñaban, así como yo o de pronto ellos no supieron esperar, tal vez ellos eran mayores, habían vivido más

la calle y ellos veían cosas más interesantes que lo que yo vi en las pesas. Por lo menos Deiner ahora es soldado profesional, hay otro que es DJ, otros han quedado mal en la vida. A mí como me gustaba el deporte y vi en el levantamiento de pesas algo bueno, entonces el profe Giovanni me direccionó (Mosquera F., 2018).

El alto rendimiento es una carrera, la cual no se corre para ganar sino para mantenerse en ella. Los títulos deportivos garantizan la permanencia en la élite deportiva, lo cual implica desempeñarse constantemente al máximo desempeño para poder permanecer en un grupo selecto de deportistas que está en constante disputa. Brohm (1982) citando a Pierre de Coubertin<sup>19</sup> afirma:

Para que cien puedan practicar la cultura física es necesario que cincuenta se dediquen al deporte. Para que cincuenta se dediquen al deporte es necesario que veinte se especialicen. Para que veinte se especialicen es necesario que cinco sean capaces de actuaciones asombrosas (Brohm, 1982, p. 12).

Las actuaciones asombrosas vienen de una élite deportiva; atletas que han logrado sostenerse durante toda una vida en el deporte sobrellevando obstáculos, sacrificando tiempo con los cercanos, privándose de experiencias. Las actuaciones asombrosas vienen de deportistas que han logrado tecnificar el cuerpo, aprehender el oficio, incorporar destrezas, sobrellevar dolores, miedos y frustraciones. Gracias a esto, los y las levantadoras han cosechado títulos, conseguido marcas que les ha permitido recibir un pago mensual de la federación y las ligas nacionales con las cuales firman un contrato.

Los apoyos económicos varían entre dos y seis salarios mínimos mensuales legales vigentes dependiendo de los títulos conseguidos. Este apoyo mensual permite dedicarse exclusivamente al entrena-

---

**19. Pierre de Coubertin fue un aristócrata francés del siglo XIX que propuso reinstaurar los Juegos Olímpicos en 1892 lográndolo 4 años más tarde en lo que se conocería como el inicio de los Juegos Olímpicos Modernos.**

miento de alto rendimiento, someterse al régimen que este necesita e impone, a través de la estructura institucional y el orden de los entrenamientos. Los levantadores y levantadoras de las ligas nacionales asisten a competencias nacionales y chequeos para disputar los cupos de la selección Colombia. Esta la conforman alrededor de 10 hombres y mujeres que se concentran en la ciudad de Cali con el objetivo de participar en las diferentes competencias que conforman el Ciclo Olímpico.

## Capítulo 2

# El empleo, el trabajo y el oficio de alto rendimiento

---

*“El levantamiento de pesas es un trabajo...  
Mira que el alto rendimiento no da espacio  
para muchas cosas entonces es un trabajo  
porque tú dedicas toda tu vida a eso, uno no  
ve una entrada por otras partes. Lo veo como  
un trabajo que amo hacer”  
–Francisco Mosquera.*

### **El alto rendimiento como trabajo regulado**

El deporte profesional como trabajo se lleva a cabo bajo las tres condiciones que definen una relación laboral: remuneración, subordinación y realización de una tarea. En cuanto a la primera condición, los y las deportistas de la selección Colombia reciben un apoyo económico que les permite dedicarse únicamente al entrenamiento

y práctica deportiva. La proyección y obtención a diferentes títulos aseguran un sueldo mensual con el que COLDEPORTES –recientemente el Ministerio del Deporte– premia en su programa “Apoyo al Deportista Excelencia”.

La mayor categoría del programa es la “Altius”, donde los deportistas reciben mensualmente seis salarios mínimos mensuales legales vigentes (SMMLV) por ser deportistas con proyección a ser medallistas olímpicos, así como por haber obtenido una medalla olímpica de cualquier denominación y también por ser medallistas en campeonatos mundiales. Luego viene la categoría “Elite” donde los deportistas reciben cuatro SMMLV si se proyectan a quedar entre el cuarto y octavo puesto en el podio olímpico. También reciben este beneficio si quedaron entre el cuarto y octavo lugar en el campeonato mundial de las disciplinas respectivas, si quedan entre el quinto y octavo lugar en el ranking mundial al final del ciclo olímpico y si son medalla de Oro en juegos Panamericanos.

Después viene la categoría “Avanzado”, con un incentivo de tres SMMLV para los medallistas de Plata y de Bronce en Juegos Panamericanos y medallistas en los Juegos Olímpicos de la juventud o en Mundiales Juveniles. También se puede acceder a esta categoría si las marcas del atleta se proyectan para ser Oro en Juegos Panamericanos o quedar en el cuarto y en el octavo puesto en un campeonato Mundial.

La cuarta categoría es “Ascenso” la cual entrega un incentivo de dos SMMLV para aquellos deportistas que ocupen del cuarto al octavo lugar en el Campeonato Panamericano de Mayores, que sean Oro en Juegos Suramericanos, Oro en Juegos Centroamericanos y del Caribe, Oro en Campeonato Suramericano y Oro en Campeonato Centroamericano y del Caribe. La última es la categoría Juvenil la cual brinda un incentivo de uno y medio SMMLV si el deportista es medallista en el campeonato Panamericano Juvenil, si ocupa los



primeros 10 lugares en el Ranking Mundial y si está dentro de los 5 mejores en el Ranking Panamericano.

Los incentivos económicos de alta suma vienen al momento de ganar títulos mundiales y olímpicos. De acuerdo a la resolución 001105 de 2015 por medio de la cual se reglamentan los incentivos para deportistas y entrenadores de acuerdo a lo establecido en la Ley 1389 de 2010, los deportistas que obtengan medallas de Oro, Plata y Bronce en juegos Olímpicos, Paralímpicos y Sordolímpicos recibirán 240, 140 Y 100 Salarios Mínimos Mensuales Legales Vigentes respectivamente. En campeonatos Mundiales para categoría mayores los incentivos económicos serán de 70, 45 y 30 S.M.M.L.V. para medallas de oro, plata y bronce.

Para Juegos Panamericanos y Parapanamericanos el incentivo es de 40, 15 y 10 S.M.M.L.V, para juegos Centroamericanos y del Caribe, Suramericanos y Parasuramericanos de 6, 3 y 2 S.M.M.L.V, para juegos Bolivarianos 4, 2 y 1 S.M.M.L.V. De acuerdo a la misma ley, las categorías juveniles recibirán 20, 15 y 10 S.M.M.L.V. por una medalla de oro, plata y bronce en los juegos olímpicos de la juventud, 17, 5, 12, 5, y 7, 5 S.M.M.L.V., en campeonatos mundiales juveniles y 1, 5, 1 y 0,5 S.M.M.L.V., en juegos Parapanamericanos y Suramericanos de la juventud.

Los incentivos y apoyos mensuales son garantizados por leyes, más no por contratos laborales formales. Las ligas y federaciones no son empresas promotoras de trabajo. Por lo tanto, no realizan contratos ni tampoco cuentan con la obligación en salud. (Universidad Surcolombiana, 2007). Sin embargo, según el sexto artículo de la resolución 000222 del 17 de febrero de 2017 por la cual se reglamenta el programa Apoyo al Atleta Excelencia COLDEPORTES, los incentivos económicos que se le otorgan a los atletas que proyecten y obtengan resultados destacados en las diferentes competencias, incluyen los recursos para el pago de la EPS, pensión y ARL de los atletas.

Incluir la seguridad social a los atletas destacados ha sido una mejora reciente e importante dentro del marco legal que reglamenta las condiciones laborales de los atletas. La comunidad de pesas ha criticado fuertemente al marco legal que los recoge por casos de abandono a deportistas que han sido afectados por siniestros. El caso más significativo es el de Luis Miguel Pineda, deportista de Montería que representó a Colombia y Antioquia en campeonatos nacionales, Panamericanos, Mundiales y en los Juegos Olímpicos de Beijing 2008, donde ocupó el décimo lugar. En el año 2011 el deportista sufrió una enfermedad degenerativa llamada *dermatomiositis* la cual deteriora la piel, los músculos y los huesos dejando postrado a la persona que la padece. El deportista recibió apoyo hasta el año 2013 por parte de COLDEPORTES. Sin embargo, una vez la enfermedad continuó, la ayuda no llegó más.

Este caso ha sido una de las principales evidencias que ha motivado a deportistas como Oscar Figueroa a vincularse con aliados políticos para abogar por las condiciones laborales de los deportistas, las cuales dicen estar garantizadas en la ley, pero no en la práctica. “A estos muchachos hasta hace poco les vinieron a pagar seguridad social” afirma Pinilla al indagar por las condiciones laborales de los y las levantadoras. El hecho de que el cupo en la selección Colombia no sea fijo, sino constantemente disputado, que las ligas y federaciones no sean empresas que promuevan el trabajo, abonaba el terreno para no pagarles seguridad social a los y las deportistas hasta el año pasado.

En cuanto a la subordinación, como segunda condición de una relación laboral, toma forma en la concentración deportiva de la selección Colombia, la cual se da dentro de un esquema de disciplina que regula el tiempo, el espacio y el movimiento del atleta. Este esquema es comandado por los entrenadores que diseñan los planes de trabajo y los ejercicios que se deben hacer día a día con el fin de potencializar las capacidades técnicas de los atletas. Por último, la ejecución de la labor, radica en la actividad realizada

durante los entrenamientos, la cual conlleva un esfuerzo físico y mental atravesado por la fuerza requerida para el desplazamiento de los pesos. El desgaste corporal que conllevan los entrenamientos es aquello que los deportistas entregan, a la hora de realizar los ejercicios dentro del gimnasio; es su fuerza de trabajo –literalmente– a disposición del equipamiento y a las órdenes de los entrenadores, los cuales buscan potencializar las condiciones técnicas del cuerpo para dominar el oficio pesístico.

## **El gimnasio**

El gimnasio de entrenamiento de la selección Colombia de Pesas, hace parte de la Unidad Deportiva Jaime Aparicio, dentro de las Canchas Panamericanas de Cali y fue una de las infraestructuras deportivas que se remodeló en el año 2013 con los Juegos Mundiales celebrados en Cali. Se ubica en la Carrera 39 # 9-31, entre la Avenida Autopista Sur Oriental y la Calle Novena. Consiste en un único edificio que integra una unidad técnica dentro, donde se llevan a cabo los entrenos y una unidad administrativa en donde funciona La Federación Colombiana de Pesas.

El edificio ocupa un área rectangular de 1500 metros cuadrados aproximadamente y cuenta con una altura de 8 metros. En su fachada externa, que da hacia la carrera 39, cuelgan pendones con las fotos, nombres y títulos de levantadores y levantadoras como María Isabel Urrutia, Luis Javier Mosquera, Leidy Solís y Oscar Figuera. En términos arquitectónicos, el gimnasio es una estructura en hormigón con un piso industrial en cemento reforzado. Esta estructura es ideal para los pesos arrojados constantemente al piso durante las dobles jornadas diarias. El techo de hangar curvo sostenido por una estructura en metal, sostienen las luces blancas del gimnasio.

Dentro del gimnasio, las paredes están pintadas a dos colores, mitad azul y la otra mitad blanca, con un mezzanine naranja que se repliega al lado derecho del gimnasio. Las paredes tienen pequeñas rendijas rectangulares y abarrotadas por las que entra la luz y el aire de afuera. Sobre las dos paredes transversales al gimnasio se encuentran seis bancas de madera, tres en cada pared, en las cuales los deportistas dejan sus morrales y se sientan a prepararse para el entrenamiento y descansar.

### Figura 5

*Fachada externa del gimnasio*



**Fuente:** Fotografías tomadas por el autor.

Frente a estas bancas, se ubican 10 plataformas rectangulares de levantamiento de pesas de 3 x 2,5 metros, cinco a un lado y cinco al otro. Las plataformas están hechas con un marco en tubería, un centro en madera de 30 centímetros de grosor y 8 cuadros de caucho con el mismo espesor en cada lado, organizados para amortiguar el

rebote del peso arrojado. Entre las bancas de madera y las plataformas, una silla Rimax blanca para el descanso de los atletas después de llevar a cabo los movimientos dentro de la plataforma.

### Figura 6

*El profesor Oswaldo Pinilla observando el segundo movimiento del Envión de la levantadora Ana Iris Segura de la categoría 48 kg*



**Fuente:** Fotografías tomadas por el autor.

En la otra mitad del gimnasio hay una plataforma en madera de 4 x 4 metros, medidas de competencia certificadas por la Federación Internacional, donde se llevan a cabo los chequeos. Contiguo a la plataforma de competencia viene un espacio libre donde se realizan ciertas actividades de calentamiento. Finalmente, en el fondo del gimnasio se encuentran dos cuartos. Uno de ellos es la sala de recuperación, equipada con dos camillas donde los médicos y fisioterapeuta revisan a los deportistas. Adyacente a este cuarto están los baños y los depósitos donde se guardan las barras en acero.

El gimnasio, la implementación deportiva, su distribución a lo largo y ancho del lugar median las relaciones de control y supervisión que un entrenamiento requiere. El área que hay entre las plataformas genera

un corredor que conduce al centro del gimnasio en donde está el escritorio del profesor Pinilla. Las 10 plataformas se sitúan a lo largo de este corredor facilitando la observación de los movimientos de los deportistas por parte del entrenador principal y los asistentes. Las bancas y las sillas Rimax generan una ruta triangulada junto a la plataforma que contiene los recorridos constantes del entreno. Las prácticas subordinadas, repetitivas y racionalizadas del entrenamiento son fomentadas, permitidas y controladas por la disposición material del espacio.

## **La doble jornada: el trabajo, la técnica y el oficio**

El desarrollo y potencialización que busca el deporte de alto rendimiento es posible gracias a su regulación y, en este caso, pertenecer a la selección Colombia es lo que garantiza un escenario reglamentado. Los y las deportistas de la selección nacional se encuentran concentrados en la ciudad de Cali, hospedados en el Hotel Flamingo, un hotel que se encuentra a 350 metros del gimnasio de entrenamiento. Desde ahí asisten diariamente a los entrenamientos, vuelven al hotel a alimentarse y a descansar.

Cuentan con una dieta balanceada, baja en grasas saturadas y fritos,<sup>20</sup> de la cual se encarga el hotel. Las horas de descanso son obligatorias, por lo tanto, los deportistas no pueden llegar al hotel después de las 10 de la noche o de lo contrario serán

---

20. *“La mayoría de alimentos son cocidos, es poco lo que fritamos acá para ellos” me cuenta la encargada del hotel mientras almuerzo con el profesor Oswaldo Pinilla en el restaurante del hotel.*

amonestados.<sup>21</sup> Los horarios definidos, la permanencia en el hotel y la cercanía al lugar de entreno, hacen parte de la reducción, distracciones y esquema disciplinar que el entorno del alto rendimiento demanda.

Los entrenamientos son los espacios y momentos donde los levantadores y levantadoras llevan a cabo el trabajo de alto rendimiento, la labor concreta de levantar peso para prepararse, tecnificar sus destrezas y habilidades. Los entrenamientos son de doble jornada, es decir dos entrenamientos en el día, el primero de diez de la mañana a una de la tarde y el segundo de cuatro de la tarde a siete de la noche. El entreno inicia con la llegada de las y los deportistas, los cuales entran al gimnasio con sus maletines de entrenamiento y ropa cómoda. En el lugar están Oscar Figueroa, Camila Lobón, Francisco Mosquera, Mercedes Pérez, Ana Iris Segura, Mauricio Caicedo, Andrés Serna y Habib de las Salas. Acompañando al profesor Oswaldo Pinilla, está el entrenador auxiliar Luis Arrieta y la fisioterapeuta María Fernanda González.

Yo manejo atletas que yo digo, tienen maestría deportiva, es decir atletas que ya tienen experiencia, muchos años de entrenamiento, manejo de las cargas, de los dolores, tienen ya un conocimiento de lo que tienen que hacer para conseguir un resultado. Sin embargo, a pesar de toda esta maestría deportiva no deja de haber la necesidad de un entrenador... Un entrenador no solo debe ser un entrenador sino un líder, desempeñar toda esa labor de acompañamiento, debo manejar a mis deportistas con consciencia para que sepan qué deben hacer sin embargo uno debe estar ahí (Pinilla, 2018).

Los levantadores y levantadoras entran por el corredor central y se dirigen a saludar al profesor Pinilla que la mayoría de veces se encuentra sentado en su mesa ubicada en el centro del gimnasio,

---

**21. Para algunos deportistas que viven en Cali, se les es permitido pasar tiempo en sus casas, no obstante, frecuentan el hotel antes de los entrenamientos.**

revisando los programas de entrenamiento de cada deportista. Su posición es diciente, puede ver quién entra, quién sale y puede vigilar cada una de las diez plataformas que se despliegan a lo largo del gimnasio. El saludo es un ritual diario, es una muestra de respeto al entrenador, el cual acto seguido, les pregunta cómo están y si han descansado.

Me siento en la banca, al lado de Oscar Figueroa y empiezo a observar. En la pared detrás de su plataforma hay un cuadro que describe la indumentaria y el equipamiento necesario para la práctica de la halterofilia. También menciona las divisiones de edad y peso corporal que categorizan a los deportistas y ordenan las competencias. El cuadro además cuenta un poco la historia del deporte y muestra cómo debe ser la organización y las diferentes personas que se ven involucradas en una competencia de halterofilia. Además, explica de manera visual la técnica del *Arranque* y del *Envión*.

De acuerdo a La Federación Española de Halterofilia (1978), la técnica del Arranque está compuesta por seis facetas: la posición inicial, el despegue, la primera fase del jalón, la segunda fase del jalón, la entrada debajo de la barra y la recuperación. La posición inicial consiste en el agarre de la barra y la colocación de las manos, pies, hombros, brazos, tronco, cabeza y cadera. El agarre a la barra se hace en forma de gancho que consiste en introducir el dedo pulgar entre la barra, los dedos índice y medio.

Las manos se encuentran ubicadas en los extremos de la barra con el fin de repartir el peso de manera adecuada, estas se separan en un agarre ancho que evita el riesgo de que la barra roce la cabeza al momento de levantarla. Las barras olímpicas cuentan con marcas que sirven de orientación para ubicar las manos. Los pies, levemente abiertos, se ubican por debajo del eje de la barra a la anchura de los hombros. Las piernas quedan entre los brazos, se inclinan hacia adelante tocando, o casi que, tocando, la barra con las canillas y los muslos ligeramente abiertos.



**Figura 7**

Cuadro de la Halterofilia, ubicado en una de las paredes del gimnasio



Fuente: Fotografías tomadas por el autor.

Los hombros quedan bajos, abriendo el pecho, los brazos caen verticalmente sobre la barra completamente extendidos. La espalda se endereza, la cabeza un poco levantada en prolongación a la espalda y la cadera se baja. Luego viene el despegue; para realizarlo se lleva a cabo un movimiento corto, rápido de elevación, de descenso de la cadera y se extienden las piernas para elevar la barra ligeramente del suelo. Una vez esta se despega del suelo inicia la primera fase del jalón que comprende el recorrido de la barra hasta sobrepasar el nivel de las rodillas.

Una vez la barra se encuentra entre las rodillas y la cintura, se lleva a cabo el segundo jalón, donde los hombros se encogen a medida

que las rodillas se extienden por completo y la espalda se endereza. En ese momento se lleva a cabo la extensión de las piernas y las caderas, el tronco también se estira, desplazándose un poco hacia atrás. Los talones se elevan al igual que los hombros y se flexionan los brazos llevando la haltera hacia arriba.

Una vez la haltera es desplazada hacia arriba, el deportista aprovecha su inercia para entrar debajo de ella y conseguir sostenerla por encima de la cabeza con las manos extendidas y las piernas flexionadas. El paso final es la recuperación, donde el atleta se pone de pie elevando la cadera e inclinando el tronco hacia adelante, facilitando la extensión de las piernas. Los pies deben alinearse y conservar la barra levantada por encima de la cabeza con los brazos totalmente extendidos. Una vez se da la señal de que el movimiento es válido, se procede a bajar la barra.

La técnica del *Envión* la componen elementos del *Arranque*, sin embargo, por su estructura en dos tiempos y el aumento en el peso que este movimiento permite, la componen diferentes facetas y diferentes formas de llevarlas a cabo. El *Envión* o *Clean & Jerk* se divide en dos momentos: el primero se le conoce como *Clean* o *Cargada*, donde se lleva el peso desde la superficie hasta los hombros, y el segundo tiempo, conocido como *Yerk* o *Envión*, donde se lleva la barra de los hombros hasta la extensión total de los brazos por encima de la cabeza. Cada tiempo conlleva sus movimientos.

Este ejercicio lo componen ocho partes: la posición inicial, el despegue, la primera y segunda fase del jalón de *Envión*, la entrada a la barra, la cargada, el *Envión* y la recuperación. La posición inicial del *Envión* comprende las mismas posturas del *Arranque*, a diferencia que la separación entre las manos y pies es menor. Las manos se separan a la anchura de los hombros y los pies a la de las caderas. La espalda queda ligeramente menos inclinada que en el *Arranque* debido a que no hay una completa extensión de los brazos.

El despegue se realiza de manera similar al *Arranque*, empujando el piso con las piernas para despegar la haltera del piso. La primera y segunda fase del jalón de *Envión* se realiza igualmente que, en la arrancada, a diferencia de que durante la segunda fase del jalón, los codos se giran hacia al frente a medida que las piernas se flexionan para entrar a la barra y recibirla en posición de sentadilla sobre los hombros, clavículas y manos. Los codos se mantienen elevados para sostener mejor la barra y evitar el contacto con los muslos, lo cual anularía el movimiento.

Después de recibir la barra sobre los hombros, los deportistas realizan la cargada o recuperación del movimiento, en el que se ponen de pie, extendiendo totalmente las piernas. El segundo movimiento se divide en dos momentos. El primero es la flexión y extensión de las piernas en el que el cuerpo desciende y asciende buscando empujar la barra hacia arriba con el impulso de las piernas y de los brazos. El levantador ingresa debajo de la barra, la cual sostiene con los brazos extendidos y los pies separados en forma de tijera, permitiendo ubicarse por debajo del nivel de la barra. Luego pasa a recuperar juntando los pies, conservando los brazos totalmente extendidos sosteniendo la barra. Una vez se da la señal de que el movimiento es válido, se procede a soltar la barra.

Pese a que la técnica se concibe de manera dinámica, fragmentada en momentos que unidos conforman un único movimiento, la técnica es sobre todo un saber práctico, compuesto por esquemas inmanentes a la práctica, que existe únicamente en los actos (Wacquant, 2006). Sin embargo, como saber práctico también es el producto del trabajo y proceso de socialización corporal del atleta; la técnica es movimiento y proceso al mismo tiempo, es acción y aprendizaje simultáneamente.

Yo empecé con una técnica y ahora tengo otra. Yo creo que el deportista nunca termina de aprender la técnica, de verdad que no, el primer deportista que diga que sabe la técnica 100% está mintiendo. Usted siempre está mejorando la técnica, el zapateo,

el salto, la velocidad o te volvés lento o te ponés rápido, entonces uno la técnica o la mejora, o la daña, yo todavía tengo 22 años y todavía sigo aprendiendo y mejorando la técnica (Mosquera L. J., Trayectoria deportiva, 2017).

Luis Javier es reconocido por su increíble explosividad desplegada en los jalones de *Arranque* y *Envión*, así como también en el *Yerk*:

La verdad yo no sé, yo me metía en la mente y decía voy a meterme duro en esa barra, voy a zapatear y así lo fui logrando, yo eso lo vine a ganar la velocidad desde los 19 o 20 años. Pensándolo y ya luego practicándolo me daba los resultados (Mosquera L. J., Trayectoria deportiva, 2017).

Con cada movimiento trabajado durante los entrenamientos, se consolida y cristaliza un proceso de aprendizaje entre lo que se hace y lo que se piensa. Se “(...) mantiene un diálogo entre prácticas concretas y el pensamiento; este diálogo evoluciona en el tiempo hasta convertirse en hábito” (Sennett, 2009, p. 21). Llevar a cabo el oficio pesístico implica saber administrar de manera óptima las relaciones de peso, coordinación, equilibrio, fuerza y velocidad que median la relación entre el atleta y la haltera durante el desplazamiento del peso. Saber dirigir estas fuerzas da cuenta de un proceso de aprendizaje en el tiempo, donde se adquieren saberes, se socializa y dispone el cuerpo de una determinada manera y el levantador se somete a unas rutinas, que permiten tecnificar movimientos, miedos, dolores y frustraciones. Se conoce el cuerpo, se le siente, se le apropia, se domina la concentración y se adquiere confianza.

Oficialmente empieza el entreno, cuyo ritmo de intensidad va aumentando a medida que el tiempo pasa y pesa. Los deportistas recogen su cuaderno de entrenamiento de la mesa del entrenador, en el cual está consignado el plan de trabajo de la semana. Luego pasan a sentarse en las bancas ubicadas al frente de cada plataforma para cambiarse y ponerse la indumentaria de entreno. Empiezan a sacar sus zapatos de entrenamiento, unas zapatillas deportivas con un taco

de entre 2 y 3 centímetros en la parte del talón lo cual permite una mejor estabilidad a la hora de hacer los ejercicios. También sacan sus termos, rodilleras, vendas, cinturones, licras y empiezan a vestirse.

Este es un momento para un poco de entretenimiento y preparar el cuerpo para el trabajo que se le viene encima. Oscar Figueroa saca su bafle y pone música para todos; se empieza a mover al ritmo de un reggaetón, las y los demás deportistas lo siguen. “La música es indispensable para mí entreno”, me dice Figueroa que con su bafle establece un ambiente de entrenamiento que permite un mayor consentimiento de la labor deportiva. Empiezan a cambiarse algunas prendas al ritmo de la música. Paralelo a esto, se escuchan comentarios que se hacen entre ellas y ellos, se ven sonrisas en el lugar, se hacen chanzas, cantan, bailan, se ríen, se abrazan en un ambiente fraterno y amigable.

Este “clima laboral” ha sido obra del profesor Pinilla el cual ha promovido la creación de un ambiente más flexible y libre en los entrenamientos desde su llegada en el 2012. Él afirma que el entrenamiento no debe ser una camisa de fuerza para el deportista y que este puede llevar a cabo un entrenamiento en donde se sienta cómodo sin perder la dedicación, concentración y trabajo duro. Por esto lo han criticado, dice él, pues hay quienes no ven disciplina en sus entrenamientos. Sin embargo, las medallas no han parado de llegar:

Mi método de trabajo no es como el de los búlgaros el cual consiste en ejercer presión a los deportistas en un trabajo de máximos constante. Claro, es altamente efectivo a la hora de conseguir medallas, pero a cambio se estaban produciendo atletas explosivos, agresivos y desordenados, muchos acataban órdenes con rabia, no había confianza entre ellos y el entrenador. Estos pelaos no vienen de lugares fáciles, muchos vienen de familias disfuncionales, traen ciertas situaciones con ellos, entonces la disciplina no se puede generar con el choque, la regla y el maltrato... Imagínese que alguien que venga del campo o de alguna vereda, se destaque en el deporte y empiece a recibir el apoyo

del Comité Olímpico, ese choque no es fácil, muchos no están listos para empezar a recibir once, siete, seis o cinco millones de pesos, muchos no tienen un estudio profesional ni financiero y eso puede generar ciertas tensiones.

Hay muchachos difíciles y entrar a chocar con ellos no es la solución. Por eso yo intento cogerles el lado, estar al lado de ellos, preguntarles cómo están. Es un enfoque más humanista, siempre haciéndolos conscientes de lo que quieren; les digo que sean honestos con ellos mismos, que piensen en sus metas y cuando realmente se dan cuenta que sí quieren triunfar en el deporte, que se quieren destacar y que para ello tienen que trabajar. Ellos lo entienden, me respetan y ahí puedo ejercer la disciplina (Pinilla, 2018).

Esta propuesta de entrenamiento matiza la representación rígida de los entrenamientos del alto rendimiento que un deporte como las pesas suscita. No porque los deportistas no trabajen ni realicen sus ejercicios de manera juiciosa, sino porque la disciplina se gesta en medio de risas y juegos. El resultado de esto es un entrenamiento más consentido, agradable y fácil de sobrellevar, en comparación a cuando estaban los búlgaros. “Con (el profesor) Gantcho era otra cosa, usted tenía que estar preparado cuando el entreno fuera a empezar, ni un minuto más ni un minuto menos, concentrado en su plataforma, sin distracciones” Recuerda Figueroa: “Imagínese si en ese tiempo hubiera Smartphone, seguramente no los podríamos tener afuera y no habría musiquita, era a la brava el entreno”.

Sin embargo, esta propuesta de entrenamiento, entre líneas propone una actitud paternalista frente al atleta concebido desde su marginalidad que sostiene la representación de un desempeño deportivo racializado en Colombia. Con 8 deportistas afrocolombianos, de los nueve que hay en el gimnasio, le pregunto al profesor Pinilla por cada atleta, su especialidad, sus habilidades y el discurso racializado de las habilidades físicas emerge para explicar el talento de los deportistas y el éxito de Colombia en la disciplina.

Tenemos una gran condición en Colombia que es el talento, tenemos atletas muy talentosos. Creo que esto es gracias al sufrimiento de la vida y a todos esos cambios que nos han tocado desde que descubrieron América, porque hubo un tráfico enorme de negros, pero estos negros, por todas esas condiciones, tuvieron mutaciones genéticas que seguramente son las que hacen que ahora nuestros atletas, que la mayoría son de descendencia afro, tengan esas condiciones tan fuertes para conseguir resultados. Entonces yo creo que eso funcionó, porque Colombia era un asentamiento donde traían esclavos negros y los que sobrevivieron fueron los más fuertes, esos seguramente fueron los que dejaron esa herencia acá y tenemos esta raza fuerte, luchadora con unas condiciones físico atléticas especiales para todos los deportes, no solamente para las pesas (Pinilla, 2018).

Esta explicación para el talento de los pesistas afrocolombianos es bastante popular en el mundo de las pesas. Entrenadores, dirigentes y aficionados consideran que el desempeño físico de la levantadora y el levantador afrolatino es superior al deportista, caucásico europeo, americano o asiático debido a las alteraciones genéticas que mutaron a lo largo del proceso de resistencia afro durante el régimen esclavista de la conquista, colonia e independencia de los países del latinoamericanos. Además, consideran que sus capacidades volitivas, es decir tener la voluntad y el deseo de vencer, se debe al mismo proceso de resistencia donde sobrevivir era el fin último, permitiendo *“salir a la plataforma sin miedo, a jugarse el todo por el todo”*.

El desempeño deportivo de los deportistas colombianos se entiende desde una gramática racial (Bonilla-Silva, 2012) que ordena la percepción de cualquier asunto racial, el talento deportivo incluido. Como afirma Bonilla-Silva (2012) “La gramática racial provee la estructura, la lógica y las reglas de la composición adecuada de las afirmaciones raciales y lo más importante, de lo que puede ser visto, entendido y sentido acerca de las cuestiones raciales” (p.173).

Las habilidades deportivas de los campeones y campeonas de pesas afrocolombianos son concebidas dentro de un marco racializado y racista, que atribuye condiciones físicas, aptitudes sobresalientes y aptas para un trabajo duro, fuerte y constante. En lo que respecta a la actitud, personalidad y temperamento, el deportista es infantilizado al pensarlo incapaz de direccionar solo su propio rumbo, pues como dice el profesor Pinilla, *“vienen de lugares difíciles”*. Esto hace necesaria la guía, el consejo y el trabajo paternal de los entrenadores, psicólogos y coaches –generalmente no afros– para que sus condiciones socio-históricas no lo superen.

El siguiente paso es calentar.<sup>22</sup> Mujeres y hombres se reúnen en el corredor del centro del gimnasio de manera circular y escogen a alguien para que dirija el estiramiento. Llevan a cabo movimiento individuales y acompañados que tiene como objetivo estimular los músculos de las piernas, brazos, espalda y abdomen: se agachan a tocarse la punta de los pies con las yemas de los dedos sin doblar las piernas para estirar los aductores, luego se levantan y parados en un pie, flexionan la rodilla del otro y llevan su punta a los glúteos para dilatar los cuádriceps. Acto seguido intercambian de pie. Luego van al suelo y hacen 10 flexiones de pecho, se levantan rápido y saltan cinco veces, lo más alto que puedan, llevando ambas rodillas al abdomen.

Pasan a hacer parejas, donde uno de los miembros se ubica atrás del otro y toma sus brazos extendidos, sujetándolos desde las muñecas para juntar las manos del otro deportista. Posterior a esto, uno de los miembros de la pareja va al suelo boca arriba con las piernas recogidas mientras el otro se sienta en sus pies y el que está en el

---

**22. Dependiendo del día en la semana, se trabaja más o menos en preparación deportiva. Hay un día a la semana donde el trabajo de acondicionamiento físico hace parte considerable del entrenamiento dice el profesor Pinilla. En esos días se puede ver que el entreno no se centra en levantar peso, sino en realizar actividades cardiovasculares, representadas en el trote, saltos, trabajo de abdomen, entre otros.**



suelo procede a hacer abdominales. Después de unas 20 repeticiones se hace el cambio de posiciones. Finalizando el calentamiento se hace un ejercicio de agilidad y coordinación que consiste en atravesar un circuito dibujado en el suelo que consiste en unos cuadros y que simulan el juego de la rayuela. Recorren el circuito saltando con una o con dos piernas, dentro y fuera de los cuadrados, generando una especie de danza a medida que pasan de un extremo a otro.

Una vez finaliza el calentamiento grupal, se desplazan al depósito del gimnasio ubicado al fondo y empiezan a traer las barras cargadas sobre sus hombros. La halterofilia es un deporte individual y su entrenamiento refuerza esta característica. Llegan a sus respectivas plataformas y arrojan las barras sobre la superficie, empezando a preparar su espacio, a cargar su barra, iniciando su trabajo individual que ya conocen por la programación semanal. Se ubican en el centro de la plataforma y empiezan a calentar en lo que es una coreografía con la barra: se agachan en cuclillas, con los pies alineados a las caderas. Toman la barra por los extremos de su eje y se levantan extendiendo las rodillas y enderezando la espalda, desplazando el eje de la barra hasta la cintura.

Se paran firmemente enraizando los pies en la madera del centro de la plataforma y empiezan a hacer jalones, desplazando la barra desde la cintura hasta el pecho, encogiendo los hombros y recogiendo los brazos, formando un ángulo de 90 grados en los codos. Después de algunas repeticiones llevan la barra a las clavículas y la sostienen con los brazos flexionados, los codos mirando hacia el frente y las palmas de las manos mirando al techo. De ahí llevan la barra por encima de la cabeza con la fuerza de los brazos los cuales se extienden totalmente. Uno o dos segundos después vuelven a dejar caer la barra que reposa sobre las clavículas o sobre el trapecio, detrás de la nuca. Hay momentos en donde llevan a cabo los movimientos de calentamiento, uno detrás de otro, hay otros en donde realizan un ejercicio, sueltan la barra y vuelven a tomarla para una nueva repetición o un nuevo ejercicio.

La técnica como producto del trabajo se manifiesta en las plataformas. Estas son los emplazamientos funcionales sobre los cuales se lleva a cabo el trabajo y se continúa aprendiendo el oficio a través de la repetición y observación de los entrenadores (Foucault, 2002). La técnica conlleva acciones coordinadas, metódicas y dirigidas a un fin específico; que se orientan, producen y reproducen dentro del marco regulado y ordenado que el entreno ofrece. Las condiciones que permiten un entrenamiento y marcan su intensidad se hacen evidentes. El espacio hermético, bien dotado, definido y codificado del gimnasio, junto al marco temporal y las instrucciones del entrenador, configuran el esquema anatómico-cronológico que rige un entrenamiento (Foucault, 2002, p. 140).

Empieza a haber cierto ritmo en el gimnasio, los cuerpos de los atletas empiezan a entrar en calor subiendo y bajando las barras, las cuales al ser arrojadas al piso despliegan el paisaje sonoro *fierroso* del gimnasio. Los y las deportistas pasan a realizar los ejercicios de sentadilla delantera (con la barra reposando en la clavícula) o sentadilla trasera (con la barra reposando en el trapecio) en la cual flexionan las rodillas, llevando los glúteos al suelo para levantarse de nuevo después de dos o tres segundos. Algunas veces, permanecen con las rodillas flexionadas en lo que llaman sentadilla profunda con la barra sobre los hombros, girando el eje vertical del cuerpo dejándose llevar por la inercia de la barra con el fin de estirar el dorso. Vuelven arriba con las piernas totalmente extendidas y sueltan la barra, que cae al piso encauchetado de la plataforma sonando como un hierro agudo que deja eco en el lugar.

Descansan, se sientan en las sillas Rimax que están al lado de la plataforma. Algunos van a sus morrales y sacan las vendas, rodilleras y muñequeras. Estas generan tensión y aprietan las articulaciones con el fin de realizar movimientos más ajustados. Ponérselas resulta un ritual de iniciación del entreno, que se repite en un quitar y poner a lo largo de la jornada a medida que entran y salen de la plataforma. En ese momento el sonido se empieza a apoderar del gimnasio, el

paisaje sonoro lo compone una mezcla de reggaetón, zapateos en la madera de la plataforma y algunas barras de acero sueco cayendo a la superficie de la plataforma. Los gritos, los ánimos y los quejidos están ausentes, el entrenamiento apenas empieza.

Cada atleta empieza a cargar la barra con los pesos consignados en su programa y empieza a realizar sus ejercicios. *“Cada uno tiene su plan, no son los mismos pesos ni los mismos ejercicios, tampoco las mismas repeticiones”*, me aclara el campeón olímpico antes de dirigirse al portamagnesio. El entrenamiento es un proceso continuo de trabajo que cambia constantemente a través del tiempo, de acuerdo con el momento del ciclo olímpico en el que se esté, las condiciones físicas y técnicas de cada atleta, el cual puede tener mejores condiciones para uno de los dos movimientos especializados.

La práctica de la Halterofilia de alto rendimiento se lleva a cabo a través de un plan de trabajo individual, monótono, repetitivo y rutinario que se organiza en ciclos, cada uno con un objetivo en particular (en término de marcas-pesos) determinado por la competencia más importante dentro de cada ciclo. El ciclo olímpico es el periodo de tiempo a partir del cual se plantean los entrenamientos. Este tiene una duración de 4 años y su competencia objetivo son los juegos olímpicos. El ciclo olímpico engloba otros ciclos con tiempos de duración más cortos y competencias objetivo como los mundiales, juegos Panamericanos, Centroamericanos, Bolivarianos y Nacionales. Estos campeonatos se definen como competencias de menor importancia, sin embargo, necesarias para obtener puntos, clasificar al mundial y a los juegos olímpicos.

Dentro del deporte hay algo que se llama periodización. Esto lo utilizamos dentro de nuestro plan de trabajo para planificar el trabajo de cada atleta. Se plantea un meta ciclo, que es el ciclo olímpico, que se trabaja a cuatro años para los juegos. Esto lo dividimos por 4 ciclos de un año de preparación que llamamos macro ciclo o también puedes tener 8 macro ciclos de 6 meses, dependiendo de cómo se quiera manejar. Estos macro ciclos se

dividen en 6 meso ciclos de 30 días que están divididos en micro ciclos que son semanas, y estas a su vez están divididas por secciones de entrenamiento (Pinilla, 2018).

Así, cada atleta se encuentra realizando un trabajo en específico propio del momento del ciclo en el que se encuentra. Sus cuerpos, devienen continuamente a través de los distintos ejercicios que semana a semana cambian con el propósito de lograr la marca de la próxima competencia. Más o menos musculatura, flexibilidad, explosividad y fuerza dependiendo de qué tan cerca están de la competencia.

Oscar Figueroa se dirige al recipiente de magnesio a empolvarse las manos para un mejor agarre a la barra y en ese momento la rutina de la sesión de entrenamiento se hace explícita: los y las deportistas transitan en los mismos tres puntos a lo largo del entreno, los cuales marcan las coordenadas y límites de su espacio de entrenamiento. Se crea una ruta entre el portamagnesio, la plataforma y la silla Rimax, recorrido que sustenta la monotonía, el conocimiento y la confianza que emerge con la técnica. Es sobre el desplazamiento entre estos tres puntos donde se lleva a cabo la mayor parte del trabajo: se prepara el movimiento, se realiza, se descansa, se piensa en lo que se hizo y en el próximo ejercicio a ejecutar. Son estos tres puntos los que contienen la rutina del entrenamiento y sus ejercicios repetitivos.

Las y los deportistas agarran los discos encauchetados que están al lado de la plataforma con propiedad, con cercanía y sin extrañeza, evidenciando la socialización que han tenido con el peso a lo largo de su carrera deportiva. Los discos están codificados por color. Los discos rojos pesan 25 kilogramos, los azules 20, los amarillos 15, los verdes 10 y los blancos 5 kilos. Luego vienen los pesos fraccionados de 2.5, 2, 1.5, 1 y 0.5 kilogramos teñidos con los mismos colores de los discos ya mencionados. Se carga la barra sin ayuda de los entrenadores, tomando los discos de 10 kilogramos con una mano e insertándolos sobre el eje de la botella de la barra que se sos-

tiene con la otra mano, emitiendo un desliz metálico que indica la inserción del centro en hierro mecanizado del disco por el extremo de la barra. Realizan el mismo movimiento en el otro extremo y se ubican frente a la barra.

### Figura 8

*Discos encauchetados y collarines ubicados al lado de las plataformas*



**Fuente:** Fotografías tomadas por el autor.

El cuerpo se alinea con la haltera, se le lleva al nivel de esta acciullándose, anclando los pies al piso de la plataforma, separados a la anchura de los hombros. Se toma el eje de la barra por sus extremos en un agarre ancho, ubicando las manos en las áreas grafiladas que permiten mayor agarre. Las manos se colocan en forma de gancho, ubicando la yema del dedo pulgar sobre el eje de la barra y los cuatro dedos restantes sobre la cara exterior

del dedo pulgar. Se acerca la haltera rodando los discos hacia el cuerpo, con el fin de acercar el eje vertical de la barra al cuerpo lo más que se pueda, contribuyendo a que el peso de la haltera se distribuya mejor. El pecho se abre, llevando los hombros hacia atrás, enderezando la espalda, apretando el abdomen y tensando la zona lumbar, subiendo los glúteos y enderezando la cabeza con la mirada puesta en el techo.

### Figura 9

*Oscar Figueroa en la posición inicial listo para realizar un movimiento de Arranque*



**Fuente:** *Fotografías tomadas por el autor.*

La posición inicial está cargada de rigor y disciplina. El cuerpo erguido, el pecho y la espalda recta, las texturas rígidas de la piel, los músculos articulados y la cabeza apuntando al techo, hacen brotar la carga moral de la posición inicial, llena de honor. El cuerpo dispuesto de esta manera hace evidente la técnica incorporada en el tiempo sobre el cuerpo de los y las atletas. Durante el momento

previo al despegue (de *Envi3n* o de *Arranque*) pareciera como si el tiempo se detuviera y se cristalizara un gesto que muestra los a3os de preparaci3n.

Antes de levantar los y las deportistas disponen el cuerpo, engran3ndolo en una estructura articulada por un cerebro, un sujeto y un cuerpo que se ensambla en los montajes fisio-psicosociol3gicos de Marcel Mauss, que Wacquant (2006) menciona y describe como un engranaje vivo del cuerpo y del esp3ritu. Estos montajes son apropiados:

“(...) por impregnaci3n progresiva de un conjunto de mecanismos corporales y de esquemas mentales tan estrechamente imbricados que se borra la distinc3n entre lo f3sico y lo espiritual, entre lo que supone de capacidades atl3ticas y lo que tiene de facultades morales y de voluntad” (Wacquant, 2006, p. 32).

Se inicia con Arranques estrictos para trabajar la fuerza. Estos son ejercicios auxiliares con pesos moderados, llevados por encima de la cabeza 3nicamente a trav3s de la fuerza de los brazos. Oscar Figueroa realiza 3 repeticiones seguidas con 40 kilos. Descansa un minuto y luego hace otra serie de 3 repeticiones con 20 kilos m3s. Frente a 3l, Francisco Mosquera lleva los soportes de sentadilla al centro de su plataforma. Ubica la barra en los descansaderos de los soportes a la altura de la nuca y empieza a cargar la barra con un disco rojo en cada extremo. Se ubica en el centro del soporte y empieza a hacer sentadilla delantera. Tres repeticiones donde se acucilla dejando 5 cent3metros entre los gl3teos y la superficie de la plataforma para pararse nuevamente.

La sentadilla profunda desarrolla fuerza y tenacidad en los cu3driceps y gl3teos para poder ponerse de pie durante la cargada del *Envi3n* y la recuperaci3n del *Arranque*. Adem3s de desarrollar flexibilidad y movilidad en los tobillos, la cual permite aumentar los 3ngulos de movimiento de las articulaciones soportando mejor el peso de la haltera sobre el cuerpo. El cuerpo se hace d3cil. Las fibras de los m3sculos y el cart3lago de las articulaciones se esti-

mulan y estresan durante los entrenamientos para que a lo largo de su recuperación se regeneren las fibras y el cartílago se haga maleable, flexible y resistente potencializando sus características y desempeño. Los tobillos y los codos van cediendo sus ángulos de rotación, las muñecas se fortalecen tolerando altos pesos sobre ellas y las clavículas se endurecen de soportar constantemente el eje de la barra.

El trabajo y el saber que el oficio pesístico conlleva se inscribe en los cuerpos de los deportistas. En el cuerpo de los atletas se ven múltiples cicatrices de operaciones en las rodillas, hombros y espalda; marcas en el cuerpo del acontecer deportivo. Los callos y ampollas en las manos muestran la constante interacción con el eje grafilado de la barra, los morados y vendas dan cuenta del recorrido que hace la barra por el cuerpo y los lugares donde esta reposa cuando el movimiento así lo exige.

El entrenamiento continúa con la realización de más ejercicios auxiliares los cuales producen y reproducen la taylorización de los movimientos especiales, necesaria para el continuo aprendizaje de la técnica. Ana Iris Segura ubicada en la segunda plataforma más cercana a la entrada del gimnasio, también tiene el soporte de sentadilla en el centro de la plataforma. Se encuentra trabajando el Jerk, o el segundo movimiento del *Enviñón*, en el que se lleva la barra del pecho hasta por encima de la cabeza en un movimiento en el que se flexionan un poco las rodillas y se estiran nuevamente para impulsar la barra hacia arriba, cuya caída se sostiene realizando la apertura de las piernas en forma de tijera y se recupera recogiendo ambas piernas hacia la línea media del cuerpo.



**Figura 10**

*Ana Iris trabajando el Jerk desde el soporte de sentadilla*



**Fuente:** *Fotografías tomadas por el autor.*

Tiene puestos unos audífonos con música que la animan a levantar. Entre ejercicio y pausa se para en la plataforma y empieza a mover los hombros, caderas y piernas al ritmo de un género tropical, puede ser reggaetón o champeta. Pacho que acaba de terminar su sesión de sentadilla, se acerca a ella y empieza a seguirla el ritmo moviendo el torso en forma de onda. Entre miradas y risas empiezan a bailar; una danza corta que capta las miradas de los demás, los gritos y chiflidos llenan el gimnasio. El ambiente se vuelve fraterno, se relaja, no obstante, la presencia de los entrenadores causa efecto y no duran mucho bailando, se separan y vuelven a sus plataformas a continuar trabajando los movimientos auxiliares con risas en sus caras.

Frente a Ana Iris se encuentran Mauricio Caicedo y Andrés Serna trabajando jalones con 80 y 100 kilogramos respectivamente. Realizan tres repeticiones cada uno, ubicándose en la posición inicial, luego extendiendo las piernas, sosteniendo el peso con los brazos a la altura de la cintura. Posteriormente flexionan las rodillas y vuelven a estirarlas, llevando el peso de la altura de la cintura al pecho, recogiendo los brazos en ángulo recto y dejándolos caer nuevamente a la cintura sosteniendo el peso con los brazos totalmente extendidos. Después de la tercera repetición dejan caer la haltera sobre la plataforma y se disponen a cargarla con 10 kilogramos más para la nueva serie de tres repeticiones. En el entretiempo entre cargar la barra y realizar las nuevas repeticiones el profesor auxiliar se acerca a hacerles algunos comentarios.

Mercedes Pérez lleva dos tacos de cemento a la plataforma con una altura de 50 centímetros aproximadamente y los pone en los cuadros de caucho. Sobre ellos ubica la barra, cargada con 70 kilogramos. Se para frente a esta y la toma por sus extremos, flexionando las rodillas levemente. El ejercicio con tacos busca fragmentar el *Arranque*, levantando la barra a mayor altura, concentrándose en el primer jalón del movimiento, una vez se ha realizado el despegue y se ha separado la haltera del suelo. Este movimiento no requiere el gasto de energía del despegue, sin embargo, no cuenta con su inercia, permitiendo desarrollar la fuerza y explosividad en el momento en particular del movimiento en que la barra se ubica entre los tobillos y la rodilla.

La fuerza sin velocidad sirve poco en el levantamiento de pesas. La economía de los movimientos de *Enviación* y *Arranque* necesita de una fuerza explosiva, más que de una fuerza bruta y desmedida como se tiende a pensar. Por ello se debe de considerar como índices importantes del nivel técnico de un atleta, la eficacia, la economía, la precisión y ritmo de los movimientos (Federación Española de Halterofilia, 1978). Esto lleva consigo una perfecta coordinación de los momentos de máximo esfuerzo donde se vincula la fuerza, la

coordinación, la velocidad y la resistencia. Enlazando estas capacidades se despliega el máximo rendimiento de las condiciones técnicas del deportista en el menor tiempo posible, generando movimientos eficaces para llevar a cabo una labor en particular.

Mercedes realiza 3 repeticiones de *Arranque* con soportes bajo las rodillas y luego carga la barra con 10 kilogramos más. Vuelve y hace 3 repeticiones, una vez finaliza va por un par de tacos de aproximadamente 90 centímetros. Ubica la barra a esta nueva altura, entre las rodillas y la cintura, luego se dispone a realizar el movimiento el cual busca perfeccionar la segunda fase del jalón de *Arranque*, previo a que el deportista ingrese a recibir la barra con las piernas flexionadas. La posición del cuerpo se encuentra definida, a cada movimiento se le asigna una dirección y una duración que logra que el tiempo penetre el cuerpo (Foucault, 2002). La especialización es la base del éxito deportivo; la fragmentación de los movimientos auxiliares permite potencializar el desempeño del cuerpo en cada momento de los movimientos especiales.

Una vez terminan con los movimientos auxiliares, despejan las plataformas para llevar a cabo el *Arranque* y el *Envión*. Empiezan a cargar la barra con pesos moderados. En la barra de 15 kilogramos de Camila Lobón veo un disco rojo y uno blanco en cada extremo, sumando 75 kilogramos destinados a ser levantados en un solo movimiento. En la barra de 20 kilogramos de Pacho se cargan 45 kilogramos en cada lado sumando 110 kilogramos que descansan en la plataforma luego de ser levantados por el deportista, el cual se sienta por un momento en la silla Rimax, para luego pararse y ubicarse de nuevo frente a la barra y retomar la posición inicial.

Este momento está lleno de rituales y mañas que se han ido incorporando con la técnica, para lograr la confianza y concentración necesaria para realizar los movimientos especializados. Desplegar la posición inicial conlleva una serie de prácticas y gestos mínimos que dan seguridad a los deportistas para poder llevar a cabo el levan-

tamiento de peso: quedarse parado en el centro de la plataforma, con la cabeza apuntando al frente, mirando a la nada durante diez o quince segundos, respirando; agacharse y tocar los discos con la yema de los dedos, ubicarse milimétricamente en el medio justo de la barra, identificar las marcas en esta para ubicar los pies y manos con precisión, desplazando la mano sobre éste de un extremo al otro, conforman el conjunto infinito de rituales que vienen con la técnica personal de cada levantador.

**Figura 11**

*Ana Iris segundos previos a ubicarse en la posición inicial del levantamiento*



**Fuente:** Fotografías tomadas por el autor.

“Tstststststs” se escucha desde la plataforma de Pacho, que emite un sonido particular con su boca mientras acomoda su cuerpo en la posición inicial del *Arranque*. Acerca la barra a sus piernas con el fin de juntar los centros de gravedad del cuerpo y de la haltera, permitiendo aumentar las capacidades mecánicas del cuerpo. Toma aire por la boca, hinchando su espalda y pecho, reteniéndolo para ejecutar el despegue de la haltera. La zona lumbar y los aductores se tensan, ejerciendo presión sobre el suelo para lograr la extensión de las piernas y el tronco del primer jalón de despegue. Los 110 kilos que está desplazando Pacho se dirigen a la cintura y una vez la haltera se encuentra a esta altura, la pelvis se saca adelante golpeando el centro del eje en un impacto acompañado por el estiramiento de la espalda y los talones, además del recogimiento de los hombros y los brazos que dirigen la barra y permiten a la haltera continuar su desplazamiento vertical.

Es durante esta trayectoria ascendente de la barra en la que el deportista desciende para meterse debajo de ésta y recibirla con las piernas flexionadas y los brazos totalmente extendidos, distribuyendo el peso de la haltera en todo el cuerpo, deteniendo la inercia que se genera con el impacto pélvico. Una vez se recibe el peso de manera equilibrada, se lleva a cabo la recuperación en la que el deportista estira sus piernas y se pone de pie para completar el movimiento, para luego pasar a soltar la haltera contra la plataforma.

La economía del movimiento es asombrosa, sus ritmos son sumamente eficaces. Cada momento del *arranque* busca potencializar la fuerza corporal en el menor tiempo posible, vinculando fuerza y velocidad para llevar la haltera del piso hasta por encima de la cabeza y de vuelta a la superficie de la plataforma en menos de cinco segundos.

El paisaje sonoro en este punto ha cambiado. El impacto que se genera entre la suela del calzado y la superficie de la plataforma es más fuerte ahora, un golpe seco que revela la explosividad de los

jalones. La música ha cambiado a un trance noventero, los gritos y quejidos empiezan a aparecer. El ruido de los fierros es reemplazado por el impacto del caucho rebotando contra las plataformas, que repercute en los extremos de las barras, insertadas en el centro metálico de los discos. Las cargas van aumentando y el ambiente se va poniendo pesado.

A lo largo del entreno los deportistas se ponen y ajustan las rodilleras, cinturones, vendas y muñequeras; indumentaria protésica que potencializa el desempeño de las articulaciones tensándolas, mejorando el capital corporal (Wacquant, 2006). El cinturón permite templar el torso ofreciendo mejor estabilidad a la espalda la cual debe estar firme para levantar y sostener el peso. También sacan las correíllas que permiten amarrar las manos a la barra para mejorar el agarre a esta durante los levantamientos, permitiendo así movimientos más ajustados y seguros. Estas consisten en unas correas de neopreno que se amarran alrededor de la muñeca, dejando un extremo suelto que se desliza por debajo del eje de la barra que luego se repasa por el nudo en las muñecas, soldando las manos al eje de acero.

### Figura 12

*Habib de las Salas ajustando sus correíllas previo a la posición inicial*



**Fuente:** *Fotografías tomadas por el autor.*

### Figura 13

Ana Iris y Habib de las Salas “ajustando” los discos antes de realizar el movimiento



Fuente: Fotografías tomadas por el autor.

El entrenamiento de pesas está regido por el código de “lo ajustado”. Dicho código es una constante que se manifiesta en los cuerpos tonificados de los y las deportistas y las diferentes prácticas a lo largo del entrenamiento. Todo se ajusta, se articula el cuerpo, se tensan las extremidades y se ajusta la haltera. El cuerpo engrana los músculos y extremidades en una estructura encadenada. Este –el cuerpo– a su vez se enlaza a la haltera en un conjunto vinculado, preciso y encajado. El uso de la indumentaria protésica potencializa al capital corporal al acoplarlo.

El código de “lo ajustado” también se hace evidente en el ritual de acoplar los discos ubicados en los extremos de la barra, empujándolos hacia adentro del extremo para no sentir la barra “suelta” y lograr una adecuada distribución del peso. La realización del *Arranque* y el *Enviión* está atravesada por este código que contribuye a tener certezas de lo que se está haciendo y la manera en cómo se están llevando a cabo los movimientos.

Los deportistas se hidratan con diferentes suplementos permitidos dentro de las sustancias avaladas por la *World Anti-Doping Agency*

(WADA). Sus termos transparentes contienen un líquido blanco que baten antes de ser bebido. En este punto del entreno, María Fernanda, la fisioterapeuta, pasa por cada una de las plataformas entregando vitaminas en forma de pastillas que los deportistas ingieren de manera inmediata. *“Esas son vitaminas que ellos deben consumir con el cuerpo caliente, con el fin que este sea absorbido por el cuerpo de la mejor manera”* menciona el entrenador Pinilla, revelando el método y la racionalización que también acompaña el consumo de suplementos.

Los deportistas vuelven a prepararse para ponerse en la posición inicial para un nuevo movimiento. Van al portamagnesio, vuelven a las plataformas, se alinean nuevamente con la haltera, acuclillándose y fijando los pies al suelo. Toman la barra por sus extremos con sujeción de gancho en las áreas grafiladas. Abren el pecho, tensan la espalda, aprietan el abdomen, suben un poco los glúteos y la mirada. Se detienen por un segundo en lo que es un instante difícil de enunciar pues se ubica en la frontera de lo discursivo. Ahí visualizan el movimiento, sienten el cuerpo, la barra, el peso y se concentran en el esfuerzo que están a punto de llevar a cabo.

Yo sigo pensando uno a uno los movimientos, uno nunca aprende de todo. Cuando uno está haciendo el movimiento solo se piensa en hacerlo. Uno siente cada músculo cuando se mete ahí, uno lo siente en cámara lenta. La técnica no se vuelve automática, cada vez uno está aprendiendo, recordando.

A uno se le pone la mente en blanco, uno piensa en levantarlo y ya luego poder sentarse y decís «Lo logré». A veces se puede fallar por no abrir el pecho lo suficiente, subir la cola o bajarla mucho. En el momento donde se falla el movimiento es duro, uno se asusta, le da pena, vergüenza, uno siente un poco de cosas en ese momento (Mosquera L. J., Trayectoria deportiva, 2017).



El movimiento debe ser comandado por el querer hacerlo, por ello supone entonces una enorme sabiduría sobre el cuerpo propio; si algo les dice que no, no se comprometen con el movimiento, si todo se siente bien lo llevan a cabo: Pacho está en su plataforma disponiendo su cuerpo en la posición inicial de la *Envión*. Realiza el despegue de la barra, pero la deja caer casi que de inmediato. En ese momento Pacho da por terminado su entreno. La rodilla le está molestando.

*“No sé mañín, pero no siento la rodilla bien y es mejor parar, descansar y ya volver mañana”*. Me dice con molestia en su cara mientras se quita las vendas. Luego se dirige al fondo del gimnasio para ser revisado por la fisioterapeuta. Saber dominar las frustraciones de un dolor o de un peso no logrado implica saber cuándo seguir y cuándo detenerse. No parar puede llevar a resultados peores, agravar un dolor o generar una lesión y cuando se habla de una trayectoria de vida dedicada al deporte, es mejor no arriesgarse. Esta decisión hace evidente la conexión que se establece con el propio cuerpo, en lo que es un vínculo único; un diálogo entre lo que se piensa y lo que se hace (Sennett, 2009).

Dicho diálogo se despliega a través de la experiencia corporal que se genera al sentir el peso en las extremidades, las articulaciones, el pecho, la espalda y todo el cuerpo:

Al momento de levantar todo está en armonía, eso es cuestión de la mente, eso es un trabajo de memoria, donde tu subconsciente trabaja y muchas veces tú no tienes consciencia de cómo lo estás haciendo solo sabes que lo hiciste. Tu subconsciente, tu mente, lo que sea, se encarga para que paso a paso todo esté en armonía, para hacer el trabajo que quieres. A veces he sentido movimientos en automático. Hay otros momentos donde sí me siento a mí mismo, fijo el talón, agarro la barra, abro el pecho, salgo en talones con la pierna y donde siento completamente todo lo que hago, es rápido, pero me siento. Cuando me siento a mí mismo, sé dónde está el error (Mosquera F, 2018).

Durante el entrenamiento se lleva a cabo un aprendizaje y se consolida un conocimiento corporal a medida que se interactúa con la barra a través del cuerpo. Las relaciones de peso, tacto, potencia, coordinación y velocidad, que median la interacción con la haltera son indicadores leídos por el cuerpo que permiten dar cuenta de los errores, las debilidades, las malas posturas y las formas de corregirlas. Esta información se registra durante los movimientos y se piensa en ella una vez se han llevado a cabo, cuando los y las deportistas se dirigen a las sillas Rimax a evaluar el movimiento que acaban de realizar y a considerar el movimiento siguiente.

Es durante el descanso en la silla Rimax donde se reflexiona lo que se ha hecho, volviendo al movimiento sin llevarlo a cabo. La reflexión se da gracias a la retroalimentación que da el peso sobre el cuerpo, ejerciendo presión en cada articulación, en cada zona que se tensa y hace fuerza para vencer la gravedad. Esta retroalimentación se tramita a través de la existencia de molestias y dolores que indican qué punto del cuerpo no estuvo articulado al engranaje corporal, qué parte del cuerpo está fatigada o si la mente no está concentrada.

### Figura 14

*Habit de las Salas descansando entre un ejercicio y otro*



**Fuente:** Fotografías tomadas por el autor.

La acción se piensa, se ejecuta y se retroalimenta, su valoración viene después de su ejecución. Sentados se rememora el movimiento, se recuerda cómo se sintió, si dolió, en qué parte, si se hizo de manera adecuada la completa extensión del cuerpo, si las piernas se ubicaron de manera adecuada, si se estaba seguro de lo que se estaba haciendo. Las respuestas a estas preguntas solo las conocen los y las deportistas. El entrenador Pinilla, que observa los movimientos hace las recomendaciones: *“Debes salir más, con más potencia, te estás quedando únicamente con querer cargar y no estás entrando, otra vez...”*

Habib De Las Salas falla su intento de *Arranque* de 110 kilogramos y las miradas de los entrenadores y deportistas caen sobre él. El ambiente se pone un poco tenso, hay más presión por alzar una vez se ha fallado; los ánimos de los otros deportistas llegan en ese momento. ¡Vamos Habib! le grita Mercedes que está al frente. Camila Lobón en la plataforma de al lado, Pacho en la de diagonal y el profesor Pinilla lo observan de cerca mientras De Las Salas se dispone en su posición inicial. Esta vez lleva a cabo el *Arranque* de manera exitosa y suelta el peso con una mueca de satisfacción en su rostro.

### Figura 15

*Habib de las Salas logrando la correcta ejecución de su Arranque después de un intento fallido*



Fuente: Fotografías tomadas por el autor.

Estas pequeñas satisfacciones son las que consienten las condiciones de un trabajo duro, monótono y desgastante. Cada movimiento bien ejecutado, cada kilo de más levantado, cada movimiento libre de dolor, despliega las satisfacciones del progreso deportivo y lo define dentro de los márgenes del juego que acompaña el deporte competitivo. Los y las deportistas están constantemente compitiendo a nivel de entreno o a nivel de competencia. La actividad realizada siempre se da dentro de lógicas competitivas, teniendo como rival a otro competidor, a la haltera, a la gravedad o a sí mismo.

Como lo menciona Buroway (1989) cuando se consiente el trabajo realizado y se le concibe como un juego, el trabajo se desarrolla dentro de los límites definidos por la necesidad de un salario y la aceptación de los beneficios, contribuyendo a consolidar la relación de subordinación que el trabajo conlleva y requiere. El trabajo se asume como un juego y se minimizan las resistencias a este, consintiendo las condiciones dominantes que el oficio pesístico requiere. Los y las deportistas se enfrentan constantemente a retos que su profesión les exige superar y gracias a esta lógica competitiva, se complementan las relaciones de dirección y acatamiento que sostienen los entrenamientos como espacios donde se gestan las dinámicas de competencia y las satisfacciones que emergen con estas.

*“A mí me gusta levantar pesas, soy feliz haciendo Arranque, eso es como un juego para mí, cuando yo estoy en competencia pienso que vamos a jugar y no me da miedo de nada, aquí estoy que me entreno, pero la rodilla no me deja.”* Me dice Javi mientras realiza su recuperación y ve a sus compañeros entrenar. Pacho se acerca a despedirse, va al hotel a descansar. En este punto, el entreno entra a su recta final; la mayoría de levantadores y levantadoras han terminado sus ejercicios de *Arranque* y ya han iniciado con los movimientos auxiliares del *Envión*.

Andrés Mauricio Caicedo, ubicado en la plataforma que está al frente a la de Ana Iris, carga su barra con dos discos rojos y dos verdes en cada extremo de la barra para un total de 160 kilogramos. Se ubica frente a

la barra flexionando las rodillas, ubicándose al nivel de la haltera, la toma por sus extremos en un agarre medio, no tan ancho como el que se utiliza para el *Arranque*. Rueda el peso distanciándolo de su cuerpo hasta que quedan sus brazos extendidos para luego traerlo cerca de su cuerpo. Abre el pecho, pone recta su espalda, estira un poco las piernas y presiona el piso para despegar la haltera del piso. La jala con sus brazos y acto seguido genera el impacto con la pelvis para deslizarse por debajo de la barra, recibirla y recuperar en sentadilla. Una vez de pie, da un paso atrás y deja caer el peso a la plataforma. Realiza tres ejercicios de cargada más y luego otros tres con 20 kilogramos más.

Tres plataformas hacia la derecha de Caicedo, Mercedes Pérez lleva realizando ejercicios de *Envión* desde hace quince minutos, aumentando peso progresivamente. Carga su barra con dos discos blancos de más para un nuevo peso de 130 kilogramos y se sienta en su silla Rimax. Dura sentada 15 segundos, se para de la silla, va al portamagnesio a empolvase las manos y empieza a dar vueltas al lado de la plataforma. ¡Acuérdate Mercedes, acuérdate!. Se grita a ella misma previo a la entrada a la plataforma.

Después de un par de vueltas, entra al área de 2,5 x 3 metros y se para frente a la barra. Flexiona las piernas y toma el eje en acero con las manos. Abre el pecho, tensa la espalda, sube un poco la cadera y la baja de inmediato para presionar las piernas contra la superficie y despegar la haltera de la plataforma, jalando el peso con los brazos y llevándolo a la altura de la cintura. De inmediato impacta la barra con la pelvis para desplazar la haltera a la altura del tronco, estira la espalda y gira los codos mientras entra por debajo de la barra y la recibe sobre las clavículas.

El peso de la haltera lleva a Mercedes hasta el fondo haciendo una sentadilla y se recupera poniéndose de pie. Lleva los brazos a los extremos de la barra, su espalda está recta, su cabeza ligeramente flexionada hacia atrás, los codos apuntando hacia al frente, sus pies a la anchura de sus caderas. La presión que ejerce el peso de la haltera

sobre las clavículas hace que las venas del cuello se le broten. Inhala y exhala dos veces. Inhala por tercera vez inflando su cuerpo, retiene el aire, flexiona levemente las rodillas manteniendo su torso recto y las extiende en lo que es un salto que le permite llevar la haltera al aire mientras se mete debajo de ella con los brazos extendidos por encima de la cabeza, recibiendo la barra con las piernas abiertas en forma de tijera. Finalmente se recupera recogiendo ambas piernas hacia la línea media del cuerpo y luego pasa a dejar caer los 130 kilogramos sobre la plataforma. El gimnasio retumba con el caer de la haltera el cual motiva el grito de victoria de Mercedes.

Después del movimiento de la levantadora, los ojos se dirigen a la plataforma del campeón olímpico, el cual se dispone a levantar 160 kilogramos de *Envión*, su peso máximo durante la etapa del microciclo en la cual se encuentra. El profesor Pinilla se ubica al lado de su plataforma y observa con cuidado. Oscar camina de un lado de la plataforma al otro, inhalando y exhalando grandes bocanadas de aire. “*Vamos*”, le ordena Pinilla. El levantador se ubica en la posición inicial de *Envión*. Sus músculos de la espalda, hombros, pechos, torso, brazos y piernas se engranan de una manera única. Se sujeta firmemente del eje de la barra con un agarre de gancho. Toma aire y emite un sonido de esfuerzo.

Rápidamente realiza el despegue y el jalón, recibiendo el peso en sentadilla sobre las clavículas. Al momento de recuperar y ponerse de pie, lo hace con una gran velocidad la cual impulsa la barra por los cielos haciendo que esta vuelva y caiga sobre los hombros del deportista. El impacto del centro del eje sobre el cuerpo hace que los extremos de la haltera se doblen hacia abajo y se recuperen de inmediato gracias a la flexibilidad del acero. Oscar se para firme, endereza la espalda, amplía el agarre de la barra en una sujeción más ancha. Toma aire, lo retiene, flexiona un poco las rodillas y la haltera baja con él, luego se detiene y extiende rápidamente las piernas, golpeando el centro de la barra, generando una flexión sobre el eje en acero provocada por la inercia de los discos en la bajada.

La propiedad elástica del acero hace que los discos inmediatamente tiendan a elevarse buscando su posición inicial. En este momento Oscar asciende con su cuerpo y realiza el empuje con los brazos aprovechando esta situación favorable. El acero se recupera enderezándose, produciendo un ascenso en los extremos de la haltera, cuya inercia es aprovechada por el levantador para meterse debajo de la barra, recibir en tijera y recuperar. Después de un par de segundos de tener los 160 kilogramos por encima de su cabeza, Oscar da un paso atrás dejando caer la haltera a la plataforma. “Claro, uno debe aprovechar la oscilación de la barra” me aclara el campeón olímpico, una vez termina su último movimiento del entrenamiento.

En la ejecución de los movimientos intervienen fuerzas externas al deportista como son la atracción de la gravedad, el propio peso corporal, la flexibilidad de la barra y otras internas como son las fuerzas desarrolladas por los planos musculares. Estas fuerzas están relacionadas entre sí, ayudando e incluso entorpeciendo la técnica según la manera de aplicarlas (Federación Española de Halterofilia, 1978). Integrar la velocidad y fuerza muscular para desplazar peso, además de ayudarse de las propiedades de los materiales con los que trabaja para poder vencer el efecto de la gravedad en la haltera, hace parte del proceso de incorporación de la técnica y el aprendizaje del oficio pesístico.

Algunos deportistas se encuentran terminando sus últimos ejercicios de *Envión*. Camila Lobón se encuentra trabajando el *Yerk* con los soportes de sentadilla, llevando la haltera por detrás de la nuca, realizando 3 repeticiones de recuperación en forma de tijera. Ana Iris, Mercedes, Andrés Serna y Habib De Las Salas realizan los ejercicios de estiramiento que marcan el final del entrenamiento. Oscar Figueroa realiza algunas flexiones de pecho y abdominales. Acto seguido proceden a vestirse nuevamente en las bancas detrás de las plataformas, recogen sus morrales y se despiden de los entrenadores. Mañana será otra doble jornada.





## Capítulo 3

# Estilos de vida, aspiraciones a futuro y nociones de éxito y de fracaso

---

*Usted no se imagina cuántas vidas se han salvado a través del deporte, el deporte los recoge y está ahí para ellos. –Manuela Berrío*

### Lo mejor del deporte

El deporte de alto rendimiento se concibe como una práctica que enseña e instruye la vida desde el mérito. El campeón colombiano de Levantamiento de Pesas concibe su vida desde la competencia, el sacrificio y la constancia, referencias de una forma de vida que representa su trayectoria deportiva. Impulsado por el mérito, el campeón de pesas colombiano se concibe autor de su acción, resultado de su esfuerzo, producto de sí mismo.

Lo mejor del deporte es que te enseña a perseverar. Uno puede que no sea el más talentoso, pero si eres perseverante, si trabajas a consciencia, duro, con constancia, vas a salir adelante. El deporte te enseña a que con trabajo las cosas salen bien y si no salen bien, igual te deja una enseñanza. El deporte te enseña a vivir la vida con disciplina, con mesura, te enseña a pensar, a actuar, a respetar (Mosquera F., 2018).

Lo mejor del deporte es que uno se vuelve un profesional, uno se vuelve persona, aprende mucho y lo está haciendo constantemente. Lo que más agradezco de este deporte es poder transmitir mi experiencia a la gente, a los niños. El deporte le permite a uno visionarse, volverse independiente, buscar su futuro y ser un éxito (Mosquera L. J., Trayectoria deportiva, 2017).

El deporte me ha enseñado de todo...El carácter me lo ha formado, uno saca mucho carácter en un deporte individual, esto de ver las cosas por uno mismo, aprender a manejar el cuerpo. La disciplina también me la ha enseñado y a tener pasión por lo que uno hace. Me ha ayudado a orientarme por lo que me gusta, yo no sabía que iba a estudiar enfermería, pero si fui sabiendo que iba ligado a la salud (Berrío, 2017).

Pese a que el deporte se comprende desde sus efectos positivos para la salud y los beneficios de esfuerzos desinteresados y la disciplina, la práctica deportiva de alto rendimiento también puede estar viciada; el dopaje consiste en el aumento del rendimiento corporal a través del consumo de sustancias y métodos prohibidos por la Agencia Mundial Antidoping o WADA por sus siglas en inglés (World Anti-Doping Agency). El dopaje se concibe desde la trampa, el camino fácil, el engaño y es altamente repudiado por los dirigentes y patrocinadores frente a una carrera de años, constancia y obstáculos.

Yo no hago nada malo, pero lamentablemente uno no sabe quién le pueda dar agua a uno y lamentablemente uno salga dopado. Yo creo que eso sí te termina de dañar la vida. En el caso de nosotros que llevamos más de 10 años invirtiéndole a este deporte y salir perjudicado por ese tema es como si lo metieran a uno a la cárcel.

Debe ser muy duro y frustrante para el deportista. Los deportistas más amigos no lo miran mal, son los otros, las instituciones y patrocinadores de inmediato quitan el apoyo. Lo más duro es caer en eso. Estar bien y que todos estén con uno, luego caer y todo el mundo lo deje a uno, debe ser muy duro (Mosquera L. J., Trayectoria deportiva, 2017).

El doping es complejo, es una manera de quitarles las oportunidades a otras personas haciendo trampa, es vergonzoso. No en todos los casos, porque muchas veces se sale positivo sin saber, es vergonzoso para aquellos que lo hacen consciente, que no saben cuánto ha trabajado otra persona y destruyen años de trabajo simplemente por una mala ambición que es ganar a toda costa, sin importar si es juego limpio, sucio. Además, va en contra de tu salud (Mosquera F., 2018).

**El deporte instala códigos éticos morales en los deportistas, brinda principios que encaminan la acción, provee referencias de éxito y fracaso, que guían y dan sentido a su actuar y al de los demás.**

Para ser levantador se necesita tener la perseverancia, nunca rendirse, una familia que te apoye y tener apoyo. Los que fracasan en el deporte son los que tienen sueños, pero no los quieren lograr de verdad y los que se meten a esto para ganar plata solamente, no se meten en esto por superación, no lo hacen para demostrarse a uno mismo sus alcances (Mosquera L. J., Trayectoria deportiva, 2017).

Para triunfar en las pesas se necesita mucha cabeza y estar acompañado. Uno también necesita muchas caídas, esas también son necesarias y afrontarlas (Berrío, 2017).

El fracaso es momentáneo para mí y el que fracasa aprende, ¿Por qué fracasa? Porque se arriesga, la cuestión es fracasar y volverse a levantar. Quien fracasa del todo es porque dejó de intentar (Mosquera F., 2018).

## Disgustos y satisfacciones del trabajo: monotonía, lesiones y victorias

Con el fin de potencializar las capacidades técnicas del cuerpo para una competencia, un campeón debe someterse a una rutina metódica, diseñada al milímetro y definida dentro de la norma y el tiempo. El plan de trabajo permite saber cómo será el próximo día, la próxima semana, los siguientes dos meses; dónde vas a estar, qué ejercicios vas a realizar, cuántas repeticiones y cuánto aumentaran tus cargas. Esto hace del día a día del campeón algo predecible.

Yo soy un robot. Yo me levanto de malgenio porque me toca madrugar, me visto, voy a estudiar inglés, cuando salgo hago vueltas porque soy yo con mi mamá sola, todo lo tenemos que hacer ella y yo. Llego, me acuesto, luego me levanto, almuerzo, luego voy a entrenar y después de entrenar me pego al celular. La rutina me gusta porque si no la hago me siento extraña, además porque yo sé que me va a dar fruto más adelante. Pero no me gusta mucho porque quisiera hacer algo diferente. Muchas veces uno no tiene nada que contar, siempre es lo mismo (Berrío, 2017).

Un trabajo de alta intensidad requiere un estilo de vida ascético y rutinario. Los ratos por fuera del entrenamiento deben ser controlados y medidos para buscar la eficacia en los movimientos precisos, delimitados y penetrados por el tiempo de la práctica deportiva. Lo que se busca es que, por fuera del gimnasio, el deportista coma bien, descanse lo necesario y se mantenga concentrado con el fin de conservar el rendimiento del cuerpo en su estado óptimo para el entreno, o para su recuperación en caso de lesiones.

Yo me levanto entre las ocho y nueve de la mañana, vengo a la terapia o al entreno, me voy a mi gimnasio,<sup>23</sup> enseño un poco o

---

23. Con el boom del Crossfit, Luis Javier abrió un gimnasio en el norte de la ciudad, en el cual daba clases de levantamiento de pesas. Dicho proyecto lo tuvo hasta finales del 2017.

superviso. Luego me voy a la casa, y veo televisión. Mi vida es sencilla, casi no salgo. Cuando no estoy en terapia, los entrenos van de diez de la mañana hasta las doce del día y de cinco de la tarde hasta las siete de la noche. Los horarios sí debemos cumplirlos y los del ingreso al hotel que son hasta las diez de la noche (Mosquera L. J., Trayectoria deportiva, 2017).

### **El trabajo del campeón también implica privaciones, falta de tiempo con la familia y pérdidas de amistades.**

Esa rutina me gusta y a la vez no. Uno se pierde mucho de la sociedad. Lo que he sacrificado son más que todo las amistades, amigos que uno pierde por estar tan encerrado y que me gustaría recuperar. Uno quiere tener amigos, salir, rumbear, pero eso es un poquito duro. También los mandados y diligencias que no se pueden hacer, uno debe entrenar en la mañana, almorzar, descansar y luego volver a entrenar, entonces uno no hace mucho. Pero pues si uno se metió en eso debe hacerlo y luego disfrutar (Mosquera L. J., Trayectoria deportiva, 2017).

Me levanto a las nueve de la mañana, entreno a las diez. No estoy acostumbrado a desayunar. Salgo a la una, vengo y almuerzo, descanso, me levanto a las tres y media, me voy a entrenar a las 4, hago mi rutina, no hago ninguna diligencia, a menos que sea el miércoles o jueves en la mañana que entrenamos más suave. Vengo a descansar tipo siete de la noche, ceno, me acuesto. Llamo a mi familia, hablo con mi hijo y después juego un poquito de play, estiro, me tomo las vitaminas y me acuesto a dormir.

Es un poco monótono en cuanto a concentraciones, pero es algo que tengo claro que debo de hacer para mi proceso de ser campeón olímpico. Uno sabe que debe dejar muchas cosas atrás, para poder estar más adelante, debe hacer ciertos sacrificios, pero aun así se vuelve monótono en los descansos, en el hecho de cohibirse de hacer cosas que te restan a eso que uno le intenta sumar en cada entrenamiento. Por el deporte he sacrificado tiempo con mi familia, tiempo para mí (Mosquera F., 2018).

No trasnochar, no rumbear, no fumar, no ingerir alcohol, ni sustancias psicoactivas; son privaciones en pos de los objetivos deportivos. El deportista constantemente está llevando a cabo una labor ascética –por fuera de los entrenos– para no disminuir su rendimiento corporal y mantenerlo en buen estado. Los descansos, cumplir horarios y privarse de ciertas prácticas también hace parte del trabajo. El deporte es una profesión y un empleo que adopta el estilo de vida del deportista y lo pone en función del desempeño corporal.

También hay momentos donde las marcas no avanzan según lo acordado al plan. Las progresiones en los pesos de los diferentes movimientos auxiliares se detienen y esto puede frustrar al deportista. Sobrellevar estas frustraciones hace parte de los obstáculos que aparecen en el camino y sortearlos depende del deportista y de las personas que lo rodean.

Todo deportista tiene un tiempo donde se pega, donde no avanzan las marcas. Hubo un tiempo donde me pegue, pero aun así me mantuve arriba, a los que hacemos repeticiones nos pasa mucho eso. Uno pasa 6 o 5 meses y la misma marca y mi mamá «Tranquila, ya la va a hacer». Yo me acuerdo una vez donde me pegué en 58, yo no pasaba de ahí y yo lloraba en el entreno... Bueno un día fui a competir e hice 63. A partir de ahí empecé a confiar mucho en los entrenadores (Berrío, 2017).

Para esas frustraciones de estancamiento uno tiene que ser muy calmado sabe, tener presente que no todo tiempo sube, que las cosas se demoran, que en la vida no todo te sale al tiempo que tú quieres y que, si salen, eres privilegiado. Hay que saber que hay un objetivo y toca que trabajar, a veces más a veces menos, pero vamos a llegar allá y vamos a trabajar para llegar bien. Uno se frustra en el momento, pero igual uno tiene claro que hay que seguir subiendo (Mosquera F., 2018).

A pesar del aburrimiento, de la monotonía, del malestar de las privaciones y la intranquilidad de las frustraciones, el gimnasio sigue

siendo un refugio, un lugar hermético donde el deportista va para estar consigo mismo, para olvidarse de los problemas, para realizar la práctica física que con el tiempo se vuelve en hábito.

A mí me entretiene alzar pesas, cuando uno está pasando por un mal momento, uno va y se desquita allá. Hay otros días donde me da mucha rabia ir a entrenar. Pero al final uno le encuentra el sentido, con el tiempo vos le encontrás sentido. Además, que es algo que se vuelve como vital, que empieza a hacer falta (Berrío, 2017).

Yo disfruto mucho esto, porque a veces uno tiene problemas con la familia, la novia, el hijo y uno viene a levantar, uno se olvida de todo. Yo entreno, luego salgo otra vez a la vida y está vuelve y me aplasta, pero es bueno saber que el deporte está ahí para uno para cuando uno lo quiera tomar. El deporte a uno le permite distraerse y cuando uno lo deja es duro, es algo así como una droga. El deporte se vuelve la vida de uno y por eso quiero seguir haciéndolo (Mosquera L. J., Trayectoria deportiva, 2017).

El alto rendimiento es de alto riesgo por su alta exigencia. Ser campeón implica llevar el cuerpo al límite, a su máximo rendimiento, a su desempeño desfasado. A medida que el trabajo progresa y las cargas aumentan, también lo hacen las probabilidades de lesiones. En determinados momentos del micro, meso o macrociclo, la presión en el cuerpo es cada vez mayor y cualquier tejido corporal puede ceder. Las lesiones son cambios en la morfología de alguna parte del cuerpo debido a un daño externo o interno. Estos incidentes ponen a prueba a los deportistas los cuales enuncian las lesiones como los peores momentos de la carrera.

El deporte es aburridor en el momento de lesiones y de cirugías. La situación más difícil que pasé fue la cirugía de la espalda<sup>24</sup>

---

24. Luis Javier fue operado de una hernia discal.

porque fueron 6 meses antes a los juegos olímpicos.<sup>25</sup> Yo la maneje de puro corazón porque de mente estaba destruido, pero el sueño de ser campeón no me dejó rendirme, porque fue muy dura esa recuperación. Cuatro meses antes de los juegos murió mi papá entonces eso lo hizo peor, todo se juntó.

Eso fue muy duro, pero siempre tuvimos la imagen de mi papá el cual nunca se rindió. Su papá, mi abuelo, murió cuando él era muy joven y constantemente pensaba que, si él lo había logrado, por qué yo no. Los entrenadores me decían que siguiera adelante que no me rindiera, que ellos, mi papá y mis hermanos estaban conmigo (Mosquera L. J., Trayectoria deportiva, 2017).

Lo difícil para los atletas es verse intervenidos y con movilidad restringida. El cuerpo que solía estar en movimiento, tolerando grandes cargas, entrenando a doble jornada, ahora se encuentra en total invalidez. El atleta no se reconoce en ese estado de quietud, se siente en falta y se frustra: interrumpir un proceso de largo plazo, tener que volver a empezar de cero, con terapias, sesiones de fisioterapia y fortalecimiento, es un golpe duro para los y las levantadoras. Es un retroceder cuando la competencia que estabas esperando, estaba en su punto más cercano.

Cuando me lesioné en el 2016, fue en Río, a una semana de juegos. Fue una fractura parcial de tendón patelar. Estaba haciendo arranque y la rodilla se fue para adentro y «prroojj», se partió. Lo difícil fue verme operado, no fue tan traumático dejar Río, porque de tanto dolor que sentía, yo ya no quería competir. La superé siendo consciente de y dejando claro que todo lo que tenga que pasar en mi camino de ser campeón olímpico, lo acepto y sigo trabajando para ello. Le di gracias a Dios porque tuve mi momento con Dios en Río, conversé con él, me sentí escuchado, no me culpé, no culpé a nadie y lo que te digo acepté el tener que continuar trabajando en pro a mi camino de ser campeón olímpico (Mosquera F., 2018).

---

**25. Los Juegos Olímpicos de Río 2016, donde Luis Javier obtuvo medalla de bronce, después de comprobar positivo en dopping al pesista kirguiso Izzat Artykov de la categoría de los 69 kilos.**



Los intentos de lesiones han sido los momentos más difíciles. El miedo a una lesión... Yo tuve una Sacroileitis, una inflamación profunda en fondo del sacro,<sup>26</sup> a un solo lado por sobrecarga. Pero eso fue culpa de los dirigentes porque me llevaron a Malasia. Diga que llegué hoy, entreno mañana y compito al otro día; tres días de viaje. Luego volví y me llevaron en bus a Bogotá, 10 horas. Luego en Tailandia, que fue igual, haga de cuenta que llegué hoy, entrené al par de horas y ya luego compito mañana, eso fue muy animal.

Yo admiro mucho a Pacho, él es una personota, yo veo a los grandes a él y a Oscar Figueroa, a ellos que salieron de una operación los veo en donde están y me motivan a hacer las cosas con juicio. Ahí uno debe cuidarse mucho (Berrío, 2017).

Soportar y superar las lesiones es una vivencia a la cual se le encuentra un sentido. Es uno de los obstáculos más difíciles de superar; emergen frustraciones, el miedo de fallar, el deseo de rendirse y aparece la posibilidad de que la carrera deportiva se acabe para siempre. Durante el proceso de recuperación el deportista tolera dolores, vence temores, aprende, se conoce y recupera la confianza. La voluntad, el acompañamiento de las redes de apoyo y la confianza en el equipo de trabajo hacen de las lesiones situaciones que se superan y se aprenden a sobrellevar.

Yo he tenido dos lesiones, hernia discal y meniscos. Para recuperarse se necesita tener corazón, mente, fuerza para salir de ese hueco en el que uno se mete y disfrutarse la recuperación porque si usted se frustra no sale de la recuperación. Hay veces que usted se aguanta los dolores, pero hay veces que los dolores no se lo aguantan a usted, va a haber días donde después de la operación eso te va a doler como si hubiera sido el día después de las operaciones. El dolor se me quitaba una semana y luego me volvía a dar la otra semana ósea que ya me acostumbré a

---

**26. El sacro es un hueso que se encuentra debajo de la vértebra L5 y encima del coxis. Contribuye a formar la columna vertebral y la pelvis. Su función principal es transmitir el peso del cuerpo a la cintura pélvica.**

eso. Entonces gracias a la espalda estoy relajado con la rodilla porque ya sé cómo es eso entonces estoy tranquilo por esa parte (Mosquera L. J., Trayectoria deportiva, 2017).

Fue una recuperación difícil donde hubo mucha gente buena. No paré, fueron 16 meses seguidos hasta la competencia de Anaheim, donde en poco tiempo hice 131 y 170.<sup>27</sup> La recuperación fue dolorosa pero muy buena, fueron 8 meses recuperándome y 8 meses de trabajo en pesas (Mosquera F., 2018).

La superación de las lesiones dignifica mucho más el recorrido de los deportistas. Sacar adelante fracturas, hernias, torceduras y dislocaciones corporales, además de sobrellevar contingencias como la muerte de familiares, hace de las trayectorias de vida de los y las levantadoras, historias más asombrosas, más singulares. Historias de vida que producen y se producen en un trabajo de apuestas grandes, de riesgos altos, de recompensas trabajadas, sufridas y ganadas, de objetivos a largo plazo y de metas por cumplir.

Sobre las competencias y torneos reposan las apuestas, se asumen los riesgos y se cumplen las metas. Los campeonatos mundiales y los juegos olímpicos reúnen a la élite mundial de la halterofilia y la condensa en una sola ciudad, con escenarios, organización y una logística impecable. El espectáculo deportivo moviliza una gran cantidad de personas, que viajan a los eventos para deleitarse con el desempeño deportivo del grupo seleccionado de levantadores y levantadoras. Las competencias o torneos internacionales son eventos celebrados por la Federación Internacional y toman lugar en diferentes partes del mundo.

Los viajes son muy buenos, al principio yo era como niño estrenando juguete, a mí me brillaban los ojos cuando me montaba a un avión. Ya después de tanto ir y venir me parecen algo aburridores, pero igual los disfruto y le agradezco a Dios por

---

27. 131 kilogramos en *Arranque* y 170 kilogramos en *Envión*.

la posibilidad de ser alguien y no quedarme en la casa como muchos. El país que más recuerdo es Eslovaquia, nunca se me va a salir de la mente porque allá hice de todo y además quedé campeón mundial entonces no lo voy a olvidar. Conozco en América la mayoría, Estados Unidos, España, Alemania, Polonia, Kazajistán, he estado en muchos países, no recuerdo muy bien (Mosquera L. J., Trayectoria deportiva, 2017).

Esos viajes son agotadores, pero uno sabe que va a cumplir un sueño. Es muy bonito conocer otras culturas, entablar así sea con señas, una conversación con otras personas, cuando ves que las personas de otros países se interesan en conocerte. De los viajes se siente muy bien ir a pelear batallas a otros países e ir a ganar por allá (Mosquera F., 2018).

Competir es una experiencia única tanto emocional como corporalmente. El entrenador debe llevar al levantador a su punto óptimo para la competencia que cada ciclo visiona. Para ello debe ordenar y planificar el rendimiento físico del deportista con el tiempo restante de las competencias. Hacerlo implica una labor de gerencia y administración de las capacidades del deportista, teniendo en cuenta qué movimientos, cuántas repeticiones y qué cargas permitirán subir gradualmente el rendimiento del deportista y llevarlo al ciento por ciento para el día de la competencia.

Si uno no sube los pesos el de atrás te va a ganar o no vas a alcanzar al primero, así que es una presión dura, hay que trabajarlo cuando el profesor lo diga para poder lograrlo. Pero a mí me emociona cargar más la barra, meterle uno o dos kilitos más. Lo que me frustran son los dolores, si usted no tiene lesiones va es para adelante siempre, pero a mí me gusta meterle los pesos (Mosquera L. J., Trayectoria deportiva, 2017).

Durante las competencias los deportistas tienen tres intentos en la modalidad de *arranque* y tres intentos para la modalidad de *envión*. Se toma la mejor marca de cada movimiento y se suma el total del peso levantado. Los deportistas van saliendo a la plataforma de

competencia en orden dependiendo del peso que registren frente a los jueces. A la barra siempre se le añade peso, nunca se le quita, garantizando de esta manera que los últimos deportistas en salir a la plataforma sean los que más peso registren.

El cuerpo planeado del levantador se encuentra al límite al momento de competir. Los músculos fatigados se encuentran oxigenados, irrigados, calientes y flexibles. Los vasos sanguíneos se encuentran lo suficientemente dilatados y la tolerancia del cuerpo para sobrellevar peso aumenta por el trabajo progresivo y repetido. Cada día de entrenamiento sumó a la fecha de la competencia; los nervios y adrenalina crean un coctel de químicos que configuran un dopping natural para el momento de salir a la plataforma.

En las competencias se siente mucha adrenalina, nervios, susto. En la competencia, cuando estoy calentando, trato de no fijarme en otros deportistas, escucho al profe. Trato de sentirme. Antes de levantar oro; le pido a Dios que proteja a todos los míos, que en su nombre no temeré. Ya cuando salgo a la plataforma... Uuyyy yo no sé, esos son unos nervios bravos, pero que uno domina, ¿Sabe? Eso también hace parte de esto. Grito, tomo mi magnesio y me siento poderoso. Yo no veo el público, yo me ciego, usted no ve el público por su concentración, usted no está pensando en el público, su mente, todos sus sentidos se concentran en una sola cosa, en levantar (Mosquera F., 2018).

**Figura 16**

*Pacho realizando un envión de 171 kilogramos en el mundial de Anaheim, California en Noviembre del 2017*



**Fuente:** Foto de Joseph McCray de Liftinglife

Calmar un corazón que palpita, controlar un cuerpo que tiembla. Dominar los nervios y el miedo. Concentrarse, enfocarse, silenciarse y respirar. También le llaman “tener cabeza”; implica controlar las emociones que solo emergen en un evento de talla mundial con luces, sonido y cámaras de ESPN apuntando, mientras cientos de aficionados observan de manera atenta en dos minutos, el resultado del trabajo realizado durante toda una vida.

La competencia deportiva requiere de un trabajo emocional para evitar que los nervios sobrepasen a los atletas y logren realizar los movimientos. García et al., (2014), citando a Hoschschild (1983) y a Ashforth y Humphrey (1993), entienden el trabajo emocional como el esfuerzo propio e interno por gestionar las emociones con el fin de llevar a cabo una tarea específica. Sin embargo los dos últimos

autores resaltan el trabajo emocional desde su éxito a la hora de mostrar la acción apropiada conforme una regla explícita lo cual implicaría fingir o sobreactuar.<sup>28</sup>

Este no es el caso de los y las levantadoras durante las competencias; en esos momentos el público, los jueces, deportistas y entrenadores reconocen la angustia como sensación válida dentro del marco situacional de la competencia. La tensión y los nervios están en el aire y no se pueden ocultar, sino que se deben dominar para convertirlos en la principal fuerza productiva.

El levantador tiene 120 segundos para realizar cada uno de los seis movimientos de la competencia: tres de *arranque* y tres de *envión*. En ese tiempo, debe salir del área de calentamiento a la plataforma, enfrentarse al público, concentrarse a través de los múltiples rituales que llevan confianza, seguridad al atleta y llevar a cabo el movimiento. El trabajo emocional durante las competencias consiste en gestionar los nervios, capitalizarlos en concentración y adrenalina para realizar el *Arranque* o el *Envién*.

El deporte de alto rendimiento es un trabajo performativo, que se exhibe para ser aprobado. La plataforma de competencia es el espacio donde se exhibe la técnica; el movimiento y el saber; la confianza; la concentración; el dominio del oficio. Ya no es el entrenador el único que está observando sino tres jueces, todo un público en el escenario y todo un país. En la plataforma de competencia se muestra en pocos minutos el saber de toda una vida, se pone en disputa la gloria deportiva, se enfrentan los retos, objetivos personales, se juega el futuro propio y el de la familia. Todo se junta en un solo instante, en un solo espacio, en un solo movimiento.

---

28. Esta aproximación al trabajo emocional se aborda en investigaciones en Call Centers donde los trabajadores reciben insultos por parte de los usuarios y aun así deben mostrarse amables y afectivos a través del teléfono.

**Figura 17**

Foto de Joseph McCray de Liftinglife



Fuente: Foto de Joseph McCray de Liftinglife

Cada movimiento bien logrado me genera mucha satisfacción y confianza. Cuando botas el movimiento sientes varias cosas dependiendo de qué movimiento sea, si es el primero te duele botar un movimiento, pero sabés que quedan dos más, si botás el último, duele y duele bastante, pero lo más importante es que sabés dónde estuvo el error (Mosquera F., 2018).

El movimiento que se ha realizado con anterioridad en los entrenos o en las plataformas de calentamiento, ubicadas detrás de la tarima, nunca se sintió igual. No hay forma de experimentar lo que se siente levantar en una plataforma de competencia mundial por fuera de ella. El movimiento se lleva a cabo con nerviosismo, ansiedad y emoción. Lo más abrumador del momento son las luces, lentes, ojos, tiempo y sueños que reposan en su duración de 2 a 7 segundos. La sensación de victoria no tiene igual.

Ganar se siente muy grande. Eso no tiene palabras para explicarlo. Es un sentimiento que uno no puede explicar y más cuando ha sido un proceso tan duro, más cuando uno en el camino tiene lesiones, pérdidas familiares, pérdidas de amistades. Esquivar todos esos obstáculos, llegar al objetivo y ganar eso no tiene forma de describirlo (Mosquera L. J., Trayectoria deportiva, 2017).

Ganar en un mundial o en juegos olímpicos significa ser único o única; ser el o la mejor del mundo. Ganar significa ser el hombre o la mujer más fuerte, aquel o aquella que pudo desplazar verticalmente más peso dentro de una categoría de peso corporal. Significa ser la persona con la “mejor cabeza”, con la mejor técnica, a veces con la mejor suerte, con la mejor administración de las fuerzas internas y externas que requieren los movimientos especializados. Pocos trabajos pueden ofrecer dicho título y por lo tanto dicha satisfacción.

**Figura 18**

*Pacho coronándose campeón del mundo en Anaheim, California en 2017*



**Fuente:** Foto de IWF.



Ser campeón mundial es algo diferente, es algo sublime. Esta vez quiero ir a luchar un poquito más solo, a qué me refiero sin tanta terapia, entrenar más duro el deporte. Claro esta medalla la luché más porque esta batalla no cualquiera la pasa, porque tú a puertas de ser medallista olímpico y verte operado, con muletas y todo es difícil (Mosquera F., 2018).

### Figura 19

*Manuela se corona campeona mundial juvenil en Penang Malasia, 2016*



**Fuente:** Foto de All Things Gym

Me siento muy bien ganando, se siente muy bien saber que estoy arriba con lo flaquita que soy. También me gusta mucho dejar el nombre de Colombia en alto (Berrío, 2017).

La sensación de sentirse poderosos, de haber superado obstáculos y de conseguir algo por lo cual se trabajó durante mucho tiempo se manifiesta durante la ceremonia de premiación. El

himno nacional de Colombia suena, la piel se eriza, la cara se enrojece, los ojos se aguan y la sonrisa aparece. Es un momento sin igual para los y las levantadoras, un momento de gloria, de júbilo, de condecoración al campeón.

## **En dónde están y lo que sigue...**

El deporte como práctica que ordena el proyecto vital de los deportistas, propone un futuro para los atletas. El oficio que se ha llevado a cabo durante toda una vida, no solo representa una fuente de ingresos sino también una fuente de saberes y conocimientos que se pueden capitalizar después de la carrera deportiva. Los deportistas ven su porvenir en áreas ligadas al deporte, desempeñándose en áreas administrativas, como entrenadores o en áreas de la salud que se complementan con la actividad física.

No he pensado todavía en retirarme, siento que aún me falta mucho, estoy a mitad de mi carrera, la idea es superar los resultados que he tenido hasta el momento. Lo que sigue es más fácil porque ahora hay más oportunidades, más apoyo y yo sigo con las mismas ganas de salir adelante. Quisiera estar en más olímpicos y marcar mi historia otra vez; así sea otro bronce y ya luego decir «Bueno, voy a vivir tranquilo». Ahora lo que me falta por mejorar es tener una carrera universitaria para sentirme tranquilo y ser campeón olímpico. Quisiera ser campeón mundial unas dos o tres veces más, sé que es durísimo, pero lo quiero también.

Quiero estudiar educación física, yo desde pequeño me metí en esto y quiero seguir con ello y estudiando lo que sé. Me veo siendo entrenador, ya descansando, viajando, disfrutar de lo que no hice desde los quince a los veintidós años. Ya llevo unos seis meses de relajo por lo de la rodilla, pero ya quisiera poder disfrutar. Quiero unos dos hijos más, y estar casado. Yo quisiera que Jossier (su hijo) fuera gimnasta, él tiene cuatro años y la idea es que sea un duro

en gimnasia, así como esos chinos. Si es de pagarle y llevarlo a Estados Unidos y entrar a una academia o a una universidad se apoya o igualmente, si quisiera ser levantador aquí estoy para apoyarlo (Mosquera L. J., Trayectoria deportiva, 2017).

Ahora me veo en una posición de éxito. He pasado por un proceso muy duro. Lo que sigue es subir de peso y pasar a juvenil, a las ligas mayores. Una cosa muy diferente es una medalla Sub 17, otra juvenil y otra de mayores, entonces lo que sigue son las ligas mayores. Y mirá que estoy muy contenta con la marca que tengo porque si estuviera con otra marca estaría concentrada con mayores, eso sería adelantar un proceso y siempre he dicho que adelantar un proceso no sirve, entonces me siento orgullosa.

Yo quiero ser enfermera, ¿Por qué enfermera y no el mundo del deporte? Ayyy, el mundo del deporte desde que tengo 15 años me ha decepcionado mucho... no es tan bello como lo pintan, ya he empezado a conocer la rosca, los corruptos, todo esto entonces yo no me quisiera meter en ese mundo. Además porque soy muy explosiva, hay cosas que no me las paso y tampoco quisiera ganarme enemigos. La enfermería creo que es una buena opción para soltar esa energía con la que mantengo porque soy muy inquieta, tengo mucha energía..., entonces me decían que por qué no fisioterapeuta, pero no, uno como deportista es muy malagradecido con el fisioterapeuta, uno es hasta grosero con ellos, entonces me da pereza que me aleguen; en cambio, uno como enfermero no le van a alegar, van a confiar en el criterio de uno precisamente porque es una cuestión de vida o muerte.

Me veo terminando mis estudios con el deporte y hasta ahí no más, porque la enfermería es una carrera de tiempo completo y no lo quisiera cruzar con el deporte. Si veo el deporte ahí para fortalecer, porque usted se imagina a una enfermera toda debilu-chá... No, no. Pero si estaría ahí para soportar la enfermería. Yo el deporte lo veo como un camino y nada más. Sin embargo, si pienso mucho en los olímpicos, yo si quiero ir, pero entro a estudiar el otro semestre y la verdad que no sé (Berrío, 2017).

Ahora estoy en un momento de aprendizaje, de ejecución, estoy aprendiendo mientras ejecuto. Estoy en un momento de madurez, donde para mi empieza la definición de todo lo que quiero ser. Después lo que sigue es disfrutar de lo que estoy siendo en este momento, pero me gusta más vivir el día a día más que pensar en el futuro.

Me veo siendo empresario, ejerciendo dentro del deporte como dirigente, a Dios le pido que si soy dirigente sea uno con mucha razón, mucha sapiencia, sabiduría para poder ejercer bien, todo a favor del deporte. (Mosquera F., 2018).

La experiencia del deporte de alto rendimiento invade cada rincón de la vida de los sujetos, capta su tiempo, fija sus metas, define formas de estar corporalmente y posibilita la supervivencia económica. La trayectoria de vida está contenida en la totalidad que es el sistema deportivo; se concibe la Halterofilia como una escuela donde el levantador ha formado su carácter y su personalidad, donde ha conocido a sus amigos y ha integrado los valores que lo definen como sujeto. Se mira el deporte como aquella práctica desde donde se producen las nociones de éxito, fracaso del deportista y se canalizan las aspiraciones a futuro.

# Conclusiones

---

La trayectoria deportiva de los campeones y campeonas de la investigación es un recorrido que inicia en sectores populares, con pocos mecanismos de inclusión, movilidad social, toma rumbo con la realización de una práctica altamente valorada, legitimada social y estatalmente. El ingreso al deporte está relacionado a múltiples factores: el despliegue nacional que ha tenido la halterofilia durante los últimos 40 años, junto a los pocos requisitos materiales que la iniciación requiere, hacen accesible y asequible el deporte para niños y niñas en 19 departamentos del país. Además, algunos de los sujetos entrevistados manifestaron el interés propio por el deporte y la influencia de familiares a la hora de determinar el ingreso a las pesas.

La permanencia en el deporte a una corta edad se debe a las redes de apoyo que alientan al deportista a continuar con la práctica y a las satisfacciones que traen las primeras victorias en la disciplina. A medida que se cosechan los primeros títulos, los y las deportistas visitan lugares diferentes, salen de sus contextos, resaltan por sus habilidades físicas en una situación de pobreza y reciben reconocimientos por una labor en la que se sienten útiles.

La iniciación deportiva debe realizarse a una corta edad para que el potencial deportivo de los atletas llegue a su punto óptimo en la etapa competitiva. Desde una temprana edad los atletas se someten a un régimen ascético que les exige ciertos compromisos y los priva de múltiples prácticas para lograr un desempeño deportivo óptimo. Sin embargo, la acelerada inmersión al mundo laboral deportivo

no solo se explica desde las obligaciones deportivas sino también como una respuesta frente a las responsabilidades prematuras, que una estructura social desigual impone a los jóvenes de clases populares, rurales y empobrecidas.

El alto rendimiento da frutos a medida que el atleta empieza a destacar y a ganar títulos internacionales que le permitan acceder a la institucionalidad deportiva como deportista destacado. El atleta se vincula laboralmente con el deporte asociado a través de una relación donde hay subordinación, remuneración y ejecución de una labor o tarea. Estar dentro del programa hace necesaria la concentración del deportista, a cambio se le otorgan unos recursos económicos y beneficios laborales en remuneración.

El trabajo del campeón de Pesas de alto rendimiento se encuentra regulado bajo un marco legal que garantiza lo que la Organización Internacional del Trabajo (OIT) llama un empleo digno (Universidad del Valle, 2007). Esto implica un pago salarial (mínimo legal), unas condiciones básicas y garantías de bienestar –en lo que respecta a la salud, un ahorro en caso de retiro por edad, lesiones e incapacidades–, unas condiciones laborales adecuadas y una jornada laboral definida. No obstante, el cupo en la selección Colombia, el cual permite tener acceso a la implementación y al espacio adecuado para entrenar, está en constante disputa con otros deportistas durante los chequeos y competencias nacionales.

Esto implica un esfuerzo constante por mantener el desempeño físico en su máximo rendimiento para permitirse entrenar en condiciones óptimas, las cuales se dan dentro de un marco controlado que ordena la alimentación, define los horarios, limita los espacios y distancias físicas recorridas diariamente. Esto con el fin de mantener el cuerpo en un estado óptimo a pesar del trabajo fuerte y constante de los entrenos.

Los entrenamientos son individuales, monótonos y repetitivos; su lógica consiste en dividir los movimientos especializados en movi-

mientos auxiliares y trabajarlos por separado para potencializarlos y luego unirlos en un solo acto. En esta fragmentación, la repetición del cuerpo y sus movimientos, se instaura la taylorización de la técnica deportiva, la cual busca racionalizar los movimientos para obtener su máximo desempeño y eficacia.

El oficio que el levantador domina es el de saber administrar y coordinar las fuerzas externas al deportista como son la atracción de la gravedad, el propio peso corporal y la flexibilidad de la barra con otras internas, como son las fuerzas desarrolladas por los planos musculares. La técnica como resultado del trabajo realizado consiste en la ejecución correcta de movimientos corporales donde se administran de manera óptima las relaciones de peso, coordinación, equilibrio, fuerza y velocidad que median la relación entre el atleta y la haltera durante el desplazamiento del peso. Aprender el oficio pesístico también consiste en controlar los miedos, dominar la concentración y tolerar dolores.

La investigación también logró vislumbrar la inversión y el esfuerzo que hacen los deportistas por tramitar sus emociones en diferentes momentos de la carrera deportiva. El trabajo emocional se hizo evidente durante las competencias, donde se debe realizar una gestión de los nervios, la ansiedad, el miedo y convertirlos en concentración y adrenalina para poder desplazar el peso. Sin embargo, presumo que, en la competencia, no mostrarse nervioso o hacerlo para que el contrincante se confíe, puede ser parte de la estrategia. También sospecho que la gerencia emocional a la hora de sobrellevar las lesiones –y frustraciones– es una labor importante para conseguir los resultados esperados durante la recuperación del atleta, resaltando el trabajo emocional como un complemento importante para el periodo de mejoría. El trabajo emocional en diferentes momentos y circunstancias del oficio deportivo abre una línea de investigación a futuro.

Primordialmente, el trabajo del alto rendimiento es un trabajo físico programado que promueve formas concretas de concebir, tratar y relacionarse con el cuerpo del atleta. Los entrenamientos se dan dentro de un plan de trabajo racionalizado que busca potencializar las condiciones físicas del deportista en un periodo de tiempo determinado. Cada momento del plan de trabajo tiene unas metas –en términos de cargas-peso– que buscan contribuir al fin último de lograr el máximo desempeño corporal. El cuerpo del atleta se concibe como un cuerpo planeado, proyectado y potencializado gracias a la periodización, la cual lo entiende como un ente sistémico que responde cíclicamente a una serie de estímulos ordenados en periodos de trabajo y periodos de descanso.

Desde la óptica del deportista, el cuerpo se concibe como una herramienta o máquina que permite llevar a cabo el desplazamiento de peso de manera óptima. Es un cuerpo cosificado y explotado a su máximo nivel, imaginado como una estructura maleable y dócil, conformada por múltiples engranajes que, dispuestos en poses particulares, articulan movimientos precisos, cuyas repeticiones buscan la eficacia para llevar a cabo una labor precisa de alta intensidad.

El trabajo constante y monótono hace que los deportistas frecuenten poco sus amistades por fuera del deporte, restringiendo considerablemente su vida social y el tiempo con sus familias. A pesar de esto, el deportista tiene una experiencia personal que parece escapar de lo social, distanciada de sus intereses más inmediatos, concibiéndose como autor de su propia vida (Martucelli, 2006). El deporte de alto rendimiento trae enormes satisfacciones; es un trabajo que se concibe como propio y que es entretenido de llevar a cabo. El campeón es el resultado de su propio esfuerzo y voluntad, sintiéndose poderoso.

La experiencia deportiva se define como una experiencia acompañada, pero individual, ejecutada por él o ella misma. Es esta sensación de maniobrabilidad sobre el rumbo propio lo que define



la experiencia deportiva de los y las levantadoras, otorgando un sentido a su trayectoria pesistica desde discursos de superación, constancia y perseverancia. El campeón promueve la identidad capitalista del “Self made man”, entendiéndose desde ahí; la persona trabajadora, que se ha producido a sí misma, que triunfa y que se moviliza por los escalones sociales gracias a su propia determinación, configurando una ideología del éxito personal como resultado del esfuerzo individual.

El deportista es capaz de rastrear todo el recorrido de sus logros, identificando y reconociendo el camino que él mismo hizo al andar, esquivando obstáculos y superando pruebas. La sensación de victoria, título y marca mundial no tiene igual. Es un trabajo de altos riesgos, grandes recompensas y de reconocimientos a grandes escalas que pocos trabajos pueden ofrecer.

A nivel personal, el atleta es altamente influido por el deporte. Su forma de vivir, sus círculos sociales, sus rutinas diarias se disponen en función del deporte, el desempeño y el cuerpo. La ética del deportista es la del sacrificio, la recompensa trabajada, la constancia y la competencia. Las expectativas a futuro de los deportistas de esta investigación están ligadas a la práctica deportiva visualizándose en cargos administrativos, técnicos o en el campo de la salud. El deporte como trabajo que permite la subsistencia económica, es también el trabajo a través del cual los deportistas devienen sujetos y ordenan su vida, significándola desde determinados valores, nociones de éxito, expectativas a futuro, que definen sus maneras de ver y caminar el mundo.

A lo largo de esta investigación, emergieron hallazgos que no fueron abordados, por lo cual, para ampliar la agenda de investigación de este trabajo, se propone examinar a fondo, el deporte de fuerza como uno de los oficios que la gramática racial dicta, deberían desempeñar las personas negras. Para complementar la perspectiva racializada del desempeño deportivo, se debe contras-

tar esta visión con los deportistas y preguntarles ¿qué piensan?, ¿cómo significan? y ¿qué sentido le dan a esa relación que hacen entre el desempeño deportivo y su color de piel?. También vale la pena estudiar las formas en que se articula la concepción racista del levantador afrocolombiano con el *ethos* capitalista del “Self made man” con el fin de esconder la carga racial de dicha subrepresentación (Bonilla-Silva, 2012). Por último, se propone desde los estudios de género, una investigación sobre nuevas feminidades concebidas desde los deportes de fuerza.

# Referencias

---

- Allison. (3 de noviembre de 2017). *Ingreso al deporte*. (E. Castillo, Entrevistador)
- Araujo, K., & Martucelli, D. (2010). La individuación y el trabajo de los individuos. *Educação e Pesquisa*, 77-99.
- Archer, M. (2007). *Making our Way through the World: Human Reflexivity and Social Mobility*. New York: Cambridge University Press.
- Berrió, M. (1 de noviembre de 2017). *Trayectoria deportiva*. (E. Castillo, Entrevistador)
- Bonilla-Silva, E. (2012). The invisible weight of whiteness: the racial grammar of everyday life in contemporary America. *Ethnic and Racial Studies*, 35(2), 173-194.
- Brohm, J. M. (1982). *Sociología Política del Deporte*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Buroway, M. (1989) El consentimiento en la producción. Los cambios del proceso productivo en el capitalismo monopolista. Madrid. Ministerio de trabajo y seguridad social.
- Cardona, D., Marín, M., & Uribe, D. (2016). *Halterofilia: Una etnografía de peso*. Cali.
- Carvajal, J. (16 de noviembre de 2016). *Halterofilia, un deporte de peso en el Valle*. Obtenido de Realidad 360: <http://realidad360.com/halterofilia-un-deporte-de-peso-en-el-valle>

- Castillo, C. (11 de Febrero de 2018). *Historia de BullDog Sports*. (E. Castillo, Entrevistador)
- Coldeportes. (21 de junio de 2010). *Deporte de alto rendimiento*. Obtenido de Deporte de Alto Rendimiento: [http://www.coldeportes.gov.co/atencion\\_ciudadania/glosario\\_tematico/centro\\_alto\\_rendimien to/deporte\\_alto\\_rendimiento](http://www.coldeportes.gov.co/atencion_ciudadania/glosario_tematico/centro_alto_rendimien_to/deporte_alto_rendimiento).
- Comité Olímpico Colombiano. (24 de septiembre de 2015). *Historia*. Obtenido de Comité Olímpico Colombiano: <http://www.coc.org.co/all-news/historia-el-pesista-ney-lopez-primer-finalistaolimpico-hace-55-anos/>
- Coriat, B. (2003). El Pensamiento Económico de Taylor. En B. Coriat, *El Taller y El Cronómetro* (págs. 26- 39). Siglo XXI.
- Dubet, F. (2010). *Sociología de la experiencia*. Madrid: Complutense.
- El País. (12 de agosto de 2012). *El éxito de las pesas criollas en juegos olímpicos*. Obtenido de El País: <http://www.elpais.com.co/deportes/el-exito-de-las-pesas-criollas-en-juegos-olimpicos.html>
- Federación Española de Halterofilia. (1978). *Halteroflia Juvenil 12/17 años*. Madrid: DEPAL S.A.
- Foucault, M. (2002). *Vigilar Y Castigar: Nacimiento de la Prisión*. Buenos Aires: Siglo XXI Editores.
- García, E., Ramos, J., & Moliner, C. (2014). El Trabajo Emocional desde una perspectiva clarificadora tras treinta años de investigación. *Universitas Psychologica*, 1517-1529.
- Giddens, A. (2000). *Sociología*. Madrid: Alianza.
- López, A. J. (2010). Perentoria social y moratoria social rural: aproximaciones a la comprensión de la juventud rural. *Universitas Humanística*, 187-203.

- Lozano Ortiz, M. (25 de mayo de 2010). *Las Moratorias en la U*.  
Obtenido de Universidad Nacional de Colombia: <http://www.humanas.unal.edu.co/pipeun/files/3012/7609/8096/Marlon%20Lozano%20Ortiz%200-Moratorias%20en%20la%20U.pdf>
- Mosquera, F. (3 de marzo de 2018). *Trayectoria deportiva*. (E. Castillo, Entrevistador)
- Mosquera, L. J. (20 de octubre de 2017). *Trayectoria deportiva*. (E. Castillo, Entrevistador).
- Observatorio del Bienestar de la Niñez. (2015). *Adolescentes, jóvenes y delitos: "Elementos para la comprensión de la delincuencia juvenil en Colombia"*.
- Pinilla, O. (3 de marzo de 2018). *Historia como Entrenador*. (E. Castillo, Entrevistador)
- Restrepo, G. I. (2011). Memoria e historia de la violencia en San Carlos y Apartadó. *Universitas Humanística*, 157-188.
- Sennett, R. (2009). *El Artesano*. Barcelona: Anagrama.
- Unás, V. (13 de febrero de 2018). *Comunicación Personal*.
- Universidad del Valle. (2007). *Exclusión social en el mercado laboral del Valle del Cauca: desempleo y calidad del empleo 2001-2006*.
- Universidad Surcolombiana. (2007). Seguridad social en el deporte colombiano. *Revista Jurídica Piélagus*.
- Wacquant, L. (2006). *Entre las cuerdas: cuadernos de un aprendiz de boxeador*. Buenos Aires: Siglo XXI.
- Zuluaga, L. A. (3 de noviembre de 2017). *Trayectoria como entrenadora*. (E. Castillo, Entrevistador).



# Sobre el autor

---

## **Estéfano Castillo Barroso**

Sociólogo y profesional en Mercadeo Internacional y Publicidad de la Universidad Icesi. Cofundador de la corporación Sapiencia. Actualmente trabaja como gestor cualitativo del área de analítica de la Fundación WWB Colombia.

Correo electrónico: [estefanocastillobarroso@gmail.com](mailto:estefanocastillobarroso@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2079-7550>





# Otros títulos de la Editorial

---

**2021**

**/ Desde el sexo y el exotismo. Etnografías de un  
marica biracial en *dark rooms* /**

Alexánder Alegría Lozada

DOI: <https://doi.org/10.18046/EUI/rev.1.2021>

**/ Historia(s), relatos y memorias. Miradas  
desde lo local /**

Luis Fernando Barón y Adolfo A. Abadía (eds.)

DOI: <https://doi.org/10.18046/EUI/tirant.2021.1>

**2020**

**/ Perspectivas de género en la educación superior:  
una mirada latinoamericana /**

Isabel C. Jaramillo Sierra y Lina F. Buchely Ibarra (coords.)

DOI: <https://doi.org/10.18046/EUI/ee.12.2020>

**2019**

**/ EntreLazadas (Relatos de historias compartidas) /**

Heydi Lorena Acevedo Pulecio y Nicolás Ulloa (eds.)

DOI: <https://doi.org/10.18046/EUI/aceh.12.2019>



5  
años

Este libro se terminó de editar en noviembre de 2021. En su preparación se emplearon tipos Fira Sans en 10/14 y 9/12,5.



Este libro habla de técnicas y condiciones de empleo, de precariedad laboral, de músculos, dolores y feminidad, de clase social y de cuerpos sobre los que la racialización opera como una promesa de fuerza y resistencia. La narración de Estéfano nos conduce por la historia de tres pesistas y sus primeros días en el deporte y, también, por sus rutinas cotidianas, los hitos de su ciclo laboral, el presente amplió de la jornada de entrenamiento en el que Estéfano se detiene, nos detiene, y nos muestra el gimnasio, los objetos y cuerpos que lo pueblan, las acciones pausadas por explicaciones, *zoom in* y *zoom out*, *bonus track*, que el autor domina con una suficiencia prodigiosa para sus años y su momento. Estéfano acompaña su trabajo con una delicada selección de testimonios y descripciones. Pasan por el texto coliseos, gimnasios, entrenadores, aspirantes, glorias del deporte.

**Viviam Unás**

