

VIVIR A TOPE!!! Historias de mujeres Triatletas Poblanas

Sakura

Universidad Siglo XXI

mendozamonick@gmail.com

Resumen

Este artículo, es resultado de una investigación autoetnográfica que busca visibilizar desde la cotidianidad el ser y el hacer de tres mujeres Poblanas de distintas edades y etapas de vida. Ellas se enfrentan día a día contra estigmas, estereotipos de género, discursos sobre el ser mujer y el deber ser. Los discursos de ellas reflejan las luchas en casa y en el deporte, las pláticas con amigos, los conflictos y rupturas que tienen con su pareja. Resulta interesante entender su estilo de vida: para ellas, la vida pasa a través de entrenamientos, competencias, pódiums, lesiones, sesiones con el fisioterapeuta, nutrióloga y médica del deporte. Estas mujeres “viven a tope” la vida, la disfrutan, la gozan con su cuerpo, la sudan, la entrenan, la disciplinan, la aman.

Palabras clave: mujer, autoetnografía, género, deporte, triatlón.

Introducción

Este artículo autoetnográfico surge a partir de mi interés por estudiar el papel de las mujeres en el deporte. Soy Antropóloga social, y desde hace más de dos décadas me dedico a la práctica deportiva (Karate- como practicante,

competidora, entrenadora, jueza- y desde hace cuatro años al maratón) y a analizar las representaciones de las normas de género entre varones y mujeres.

Desde mi cotidianidad como entrenadora deseaba entender los discursos de los familiares de mis alumnas, ya que escuchaba las mismas frases y estereotipos sobre diferencias entre los géneros. Lo cual me llevó a realizar entrevistas, pláticas informales, trabajar con grupos focales, observaciones participantes con hombres y mujeres practicantes de diferentes deportes. Sin embargo, me enfrentaba a la escasez de información o a aproximaciones que abordaban el tema pero dejan mucho que desear. Fue hasta que me incorporé al equipo IronRats (equipo de Triatletas y Corredores) donde logré observar, escuchar y vivir de cerca las historias de lucha constante.

Observando a mis compañeras de entrene, entendí que la experiencia de adentrarme en sus actividades enriquecería mi conocimiento teórico, la praxis como exentrenadora y el análisis de los trabajos de campo realizados previamente. Entrenar cerca de ellas me permitía no solo observar sino sentir, oler, probar, gozar y/o hasta sufrir lo que me interesaba estudiar.

Este artículo busca recuperar una pequeña parte de mi experiencia en el mundo del Triatlón. Se centra en los haceres, sentires y luchas de mis compañeras, pero también en mi propia transformación física y emocional para integrarme a ese mundo hasta entonces desconocido para mí.

Los registros etnográficos en los que se basa este escrito se extienden del 2015 al 2017. Del material recolectado, se rescatan los momentos más significativos, para poder transmitir a las lectoras: a) los entrenamientos, los rituales y las prácticas corporales específicas que allí se desarrollan; b) las múltiples luchas a las que se han enfrentado en su camino deportivo; c) la vivencia de la feminidad desde sus cuerpos.

Metodología:

La autoetnografía es un esfuerzo deliberado por comprender los fenómenos sociales desde una perspectiva que no persigue la objetividad ni la distancia neutral del objeto observado, sino que intenta capturar la subjetividad del sujeto cognoscente (Vasilachis, 2003) como prueba viva de la relación entre el individuo (y su experiencia individual) y la cultura.

La autoetnografía describe un mundo en estado de movimiento y cambio constante que vincula la historia y el contexto, el lector y el autor. Es un diálogo que se logra a partir de la reunión entre investigación, escritura y método (Ellis y Bochner, 2003) y persigue generar en el lector la sensación de que la “experiencia descriptiva es realista, creíble y posible” (Ellis et al, 2010).

Según Stacy Holman Jones, la autoetnografía “crea momentos cargados de claridad, conexión y cambio” (2008). Un relato autoetnográfico debe incluir la emoción, la acción, la introspección, la conciencia de sí mismo y el propio cuerpo. A la vez, demanda el uso de un estilo de comunicación narrativo-literario. Se trata

de un subgénero que exige hablar en primera persona. El investigador se exhibe, expone sus emociones, sus temores y sus experiencias personales, convirtiéndose así en un sujeto semejante a aquel que observa.

La autoetnografía se basa en una perspectiva epistemológica que sostiene que la experiencia de un individuo “puede dar cuenta de los contextos en los que vive la persona en cuestión, así como de las épocas históricas que recorre a lo largo de su existencia” (Blanco, 2012). El formato autoetnográfico brinda la oportunidad de dar cuenta de cómo lo social se encuentra depositado en el cuerpo, ofreciendo una visión privilegiada en la búsqueda de comprender el sentido que los agentes sociales le otorgan a sus prácticas. La perspectiva auto etnográfica aboga por la idea de comprender, de una manera sensible el significado de lo que la gente siente, piensa y hace (Ellis y Bochner, 2003).

El triatlón: rituales y prácticas

El triatlón es un deporte Olímpico individual que consiste en realizar tres disciplinas deportivas natación, ciclismo y carrera a pie, se realizan en ese orden y sin interrupción entre una prueba y otra. Las atletas al cambiar de disciplina realizan una transición que consiste en cambiar de equipo deportivo, ropa y accesorios complementarios que les permitan continuar con la cuenta contra-reloj para obtener sus mejores marcas.

Cada prueba requiere de un equipo específico que durante la transición debe ser cambiado. Durante la competencia las triatletas en la etapa de natación

usan un trisuit, gorra oficial del evento, googles y número marcado sobre su cuerpo. Al salir de aguas abiertas o alberca (dependiendo del lugar donde se lleve a cabo la competencia) las atletas tienen permitido caminar-trotar mientras hacen la primer transición hacia el lugar en que se encuentra su bicicleta (el rack) allí deberán ponerse y abrochar su casco, zapatillas, gafas y número de competidora. Una vez terminada la etapa de ciclismo, las competidoras deberán colocar su bicicleta en el mismo lugar que les corresponde sobre el rack. Allí dejan casco y zapatillas, y se ponen tenis, gorra o visera antes de iniciar la etapa de carrera.

Existen diferentes distancias como el Ironman, el Half Ironman o 70.3, el Olímpico, el Sprint y el Súper Sprint. La distancia original del triatlón consta de 3800 mts. de natación, 180 km de ciclismo y 42.195 km de carrera a pie, la cual se conoce como Ironman; las pruebas en que compiten mis compañeras de equipo son la Olímpica (1500m de natación; 40km de ciclismo y 10km de carrera a pie), la Sprint (750m de natación; 20km de ciclismo y 5km de carrera a pie) y la Super Sprint (250-500m de natación; 6.5 a 13km de ciclismo y 1.7 a 3.5km de carrera a pie).

Triatletas

Las triatletas sobre las que versa el presente artículo son Ana, Yolo y Ale (los nombres han sido cambiados por seguridad de las informantes).

Ana tiene veinte años, es estudiante de la licenciatura en Cultura Física, compite en la categoría Universitaria 18-24 años, en 2017 recibió un aval de la

Federación Mexicana de Triatlón (FMTRI) para competir en la Categoría Elite 18 en adelante, de esta manera logró obtener sus primeros puntos ITU (International Triathlon Union) para Juegos Olímpicos.

Yolo tiene treinta y tres años, es Maestra en Administración, trabaja en una empresa y se dedica de tiempo completo a entrenar. Compite en la categoría Olímpica y Sprint de 30 a 34 años. En 2017 fue campeona Nacional en distancia Olímpica y desde el 2015 ha clasificado para participar en el Mundial de Triatlón.

Ale tiene cuarenta años, es licenciada en Cultura Física, trabaja en el sector salud. Compite en la categoría Olímpica y Sprint de 35 a 39 años. Ha representado a México en el Campeonato del mundo en Australia y en 2016 en Cozumel-México. Ha sido clasificada para participar en diez Mundiales de Triatlón, solo ha podido asistir a dos por falta de apoyos.

Prácticas

Verano 2015, un sábado por la mañana como parte de mi preparación para el Maratón Ciudad de México, fui con un amigo a entrenar al parque Ecológico. Al iniciar nuestro calentamiento vimos a un equipo de deportistas que al igual que nosotros hacían su calentamiento. Al terminar de calentar el entrenador les daba instrucciones sobre sus cargas de trabajo y en pequeños grupos iba dándoles salida. Terminando el entrenamiento, mi amigo se acercó a platicar con el entrenador, el cual nos invitó a entrenar con su equipo. Así lo hicimos la siguiente semana y poco a poco nos integramos sin saberlo aún, a un equipo de Triatlón.

Cada entrenamiento bajo la supervisión de un entrenador era toda una aventura, desde el hecho de saberse parte de un equipo, el ser bienvenida cada mañana, el aprender a seguir instrucciones, quitar malos hábitos de autoentrenamiento y conocer en cada pisada tu propio cuerpo.

Los entrenamientos empezaron a tener un nuevo sentido, se hacían en equipo de inicio a fin, durante la semana el calentamiento era corto y la práctica como tal se dividía en el equipo de corredores y el de triatletas.

Los fines de semana la cita era 7:00am para todos, pero a esa hora las triatletas ya venían de su entreno de natación que había iniciado 5:00am. Dependiendo lo que marcará su programa de entrenamiento llevaban su equipo para correr o rodar. Al terminar los entrenos nos esperábamos para realizar estiramientos y a diferencia de los corredores, todas las triatletas llevaban sus alimentos post-entreno.

Los domingos eran días de descanso para los corredores a menos que hubiera carrera-competencia, en cambio para las triatletas los domingos tocaba entrenamiento de ruta(bicicleta). Fue allí donde empecé a interesarme por la vida de esas mujeres que si bien eran estudiantes y/o profesionistas tenían un estilo de vida completamente diferente a lo que conocía ya que entrenaban 7/7 siete días de la semana, dos veces al día, cargaban sus alimentos, cuidaban sus ingestas, sus horas de sueño, practicaban tres disciplinas deportivas y el resto del día lo

dedicaban a cumplir sus diferentes roles como hijas, amigas, novias, maestras, etc.

En poco tiempo se convirtieron en mi inspiración ya que a pesar del cansancio constante, jamás se daban por vencidas, siempre llegaban con una sonrisa, eran las que más alentaban al equipo de corredores y daban lo mejor de sí en cada entreno.

En una ocasión luego del calentamiento y al escuchar las cargas de trabajo para esa sesión, un par de triatletas se acercó a decirme que estaban sorprendidas de saber que en esa ocasión fondearíamos 30km es decir trabajaríamos distancia previa al maratón, al escucharlas me sorprendió saber que nunca habían realizado un fondo tan largo, ya que se especializaban en distancias más cortas. Ese fue el detonante que nos permitió conocernos más y mejor en los entrenamientos. Durante el fondo, ellas trabajaron distancia en su bici de ruta y al terminar trabajaron carrera. Al terminar el entrenamiento decidimos ir a desayunar y platicar sobre nuestros deportes.

Trayectorias deportivas

Ale

Conocí a Ale en un equipo de Atletismo mientras estábamos en la universidad. El realizar dos deportes diferentes nuestros caminos se separaron por un tiempo. En una ocasión fui a correr con mis alumnos de karate, y en el kilómetro cero coincidimos en el parque ecológico, nos saludamos y me platicó

que había dejado el Atletismo y llevaba cinco años entrenando y compitiendo en Triatlón, yo desconocía todo sobre ese deporte, pero ella me contó detenida y apasionadamente en qué consistía.

Dijo que una de las cosas más complicadas que había vivido fue una ocasión en que se entrenaba para el mundial de Triatlón en Hungría y un niño se atravesó cuando iba en su bici, ella frenó pero no logro esquivar todos los obstáculos que se le presentaron, cayó, se rompió la muñeca, se fracturó la mano y se lastimó una pierna, lo cual la sacó de las competencias por más de tres meses, asistió a todas y cada una de sus sesiones de fisioterapia que aunque dolorosas le ayudaron poco a poco a mejorar, siguió las instrucciones de su medica del deporte y realizó reposo activo (entrenamiento de baja intensidad).

Su historia está llena de retos constantes, luchas y entrega. Para poder llegar a ser seleccionada nacional, regional y demás tuvo que enfrentarse en un primer momento a la negativa de su familia, ya que su madre fue educada en un ámbito conservador donde la función principal de una mujer es casarse, “Ser Madre”, estar en casa y velar por la familia (roles que desde que tomó el deporte como eje central de su vida decidió no cumplir). Ella al ser la hija mayor y pasar horas fuera de casa por estar estudiando y entrenar se enfrentaba constantemente al rechazo de su madre, a la falta de apoyo de su familia, a los comentarios misóginos en casa y a la invisibilización de sus logros deportivos y académicos. La persona que la apoyó por mucho tiempo fue su novio y entrenador, el cual la

motivaba y apoyaba en todos y cada uno de los obstáculos que se le presentaban en su carrera deportiva, y en la vida diaria.

Un fin de semana a Ale y a mí nos tocó hacer distancia (12 kilómetros) tiempo ideal en el que mientras corríamos ella me platicaba sobre las más de diez clasificaciones al mundial que logró en su trayectoria. Me contaba sobre la ocasión en que fue al mundial a Australia, las limitantes que se le presentaron para conseguir patrocinios, la mala alimentación, la falta de apoyos gubernamentales y la poca adaptación que tuvo previa a la competencia, los cuales nunca bajaron sus ganas de dar todo en la competencia y dejar en alto el nombre de su país y estado.

A su regreso a México luego de conocer a triatletas de todo el mundo, ver sus cuerpos, conocer sus tiempos e historias de vida, decidió ser más disciplinada en los entrenes y en su alimentación, lo cual hizo que se interesara en nutrición deportiva, aprendió a cocinar y ser más previsoras con sus ingestas.

Sus fines de semana los usaba para comprar y cocinar lo que comería en la semana, por lo cual su ritmo de vida cambió aún más. Domingos entreno de ruta, compra, preparación de alimentos y descanso. Entre semana entrenamientos por la madrugada, preparación de dos ingestas, colaciones entre comidas y alimento para antes y después del entreno, regresar a casa y alistarse para ir al trabajo. Por la tarde hacer segundo entreno llegar a casa a lavar tupperes, preparar cena, alimentos del siguiente día, pasar tiempo con la familia y descanso.

Ale me contó que el deporte le ha dado las mejores experiencias de su vida, le ha permitido conocer muchos lugares y personas, le ha dado satisfacciones y logros que no cambiaría por nada. El triatlón le ha dado mucho pero también le ha exigido tomar decisiones importantes en su vida como el decidir No ser madre, el formar una familia, el “sacrificar” diversiones-salidas con sus amigas y amigos no deportistas y el ser la única hija soltera sin hijos a sus cuarenta años.

Yolo

Yolo es una atleta de alto rendimiento, la caracteriza su bella sonrisa y su cabello negro al hombro. A ella la conocí cuando ingresé al equipo. Es una mujer que destila pasión en cada pisada, cada que rueda vuela, en cada poro de su cuerpo se ve el amor que le tiene a lo que hace. Ama correr, ella antes de ser triatleta era maratonista, subió al podium varias veces como corredora de medio fondo (21 kilómetros); pero luego de correr el Maratón Lala en Torreón (42.195 kilómetros) su ligamento cruzado le cobró la factura y tuvo que dejar esa prueba. Por recomendación de su médico del deporte debía cambiar de disciplina lo cual la llevó a buscar un equipo y se integró a un equipo de triatlón. Por irónico que parezca al entrenar y correr maratones el cuerpo sufre más daños que en la práctica de tres disciplinas (nadar, pedalear, correr) por lo cual el cambio de disciplinas deportivas favoreció el proceso de sanación del ligamento de Yolo. La adaptación del cuerpo de Yolo a este nuevo deporte fue rápida, lo cual la ha hecho

subir a podium en repetidas ocasiones y la ha posicionado como una de las mejores triatletas del país desde el 2016.

A diferencia de Ana, a Yolo su familia, amigos y pareja siempre la han apoyado, le celebran sus logros, la motivan a dar lo mejor, la impulsan a lograr sus metas y a plantearse nuevas, tan es así que le cuidan sus ingestas, sus horas de sueño, sus horas de diversión y demás.

Yolo se ha enfrentado al igual que cualquier deportistas a las terribles lesiones que siempre “aparecen en el peor-mejor momento” como ella dice, las toma como avisos de su cuerpo, como llamadas de atención las cuales deben ser escuchadas y atendidas, de lo contrario toda la preparación de una temporada se va a la basura, y solo quedan el remordimiento y el si hubiera hecho tal o cual cosa.

En un entrenamiento previo al mundial en Cozumel 2016 escuche decir al couch “deben rodar a tope” les pedía las vueltas a una cadencia(ritmo) determinado. Las triatletas debían llevar sus tiempos cronometrados en sus relojes y él a la vez hacía lo mismo.

Al terminar esa práctica le pregunte a Yolo que significaba ir a tope y me dijo:

“Ir a tope es ir a todo, darlo todo, no quedarte con nada, es entregar cuerpo y alma en la bici, en la alberca o en la carrera, en la vida. Ir a tope es Vivir!. Es igual que cuando te subes a tus tenis y corres pensando en todo y en nada, es cuando sientes que el corazón se te va a salir pero también sabes que

no debes parar hasta cruzar la línea de meta”, es cuando dices ya solo “corre-termina y te vas”...

Ciertamente esta es la filosofía de vida de muchas atletas, darlo todo, romper el muro, llegar al segundo aire, seguir hasta el final, hacer una última repetición, llevar tu cuerpo al límite y nunca desistir, por ello Yolo dice “la mente se debe entrenar para que tu cuerpo haga todo lo que tu le pidas”.

Ana

Conocí a Ana una mañana de verano, la primera impresión que tuve de ella fue el parecido con un chapulín, es una chica que nunca para, no pasan más de cinco minutos y brinca de un lugar a otro, no deja de hablar y es muy proactiva. Antes de hacer triatlón Ana por años fue competidora de natación, estaba en la selección pero llegó un momento en que dejó de ser un reto la natación por lo cual su entrenador le recomendó se cambiara al triatlón y fue así como se unió al equipo.

Al principio todo parecía ir muy bien pero con su ingreso a la universidad empezaron los problemas, ya que su hermano fue el primero en poner obstáculos en su carrera deportiva al decir que “como mujer debía dedicarse solo a estudiar, debía aprender a cocinar, y no era propio que una mujer pasará horas fuera de casa”, fue una etapa muy dura para ella ya que no tenía apoyo de su mamá, ni hermana.

Por un par de meses dejó de ir a entrenar porque se lo prohibieron, Ana realmente la pasaba mal, lloraba por no poder hacer lo que tanto le apasiona, no la dejaban ir a entrenar, ni salir de casa. El equipo la apoyaba moralmente, le acompañaba a la distancia

pero no podíamos hacer más, incluso el entrenador habló con su mamá pero la negativa siguió.

Hubo un evento clasificatorio para Universiada, Ana decidió participar casi sin entrenamiento previo y para la sorpresa de su familia queda en primer lugar y pasa a la siguiente clasificación el Regional y de allí al Nacional, es allí donde Ana retoma sus entrenes y logra sus pases para Olimpiada Juvenil y Universiada 2017. Logra negociar con sus hermanos y su mamá y le dan el permiso de entrenar, pero nulos apoyos para el desarrollo de su deporte.

Mientras competía en la Universiada en Monterrey Ana tuvo un accidente en la bicicleta, se cae, se sangra y lastima cara, hombro y rodillas, se levanta y decide seguir en la competencia lo cual habla de su espíritu deportivo, entrega y lucha por lograr sus metas.

Al regresar de las competencias, el equipo la acoge y el entrenador le presta su bicicleta, le consigue por sus tiempos un aval de la Federación Mexicana para participar en la categoría élite, se le buscan patrocinios en una clínica del deporte y es así como desde cero inicia la carrera deportiva de un nuevo talento en el deporte mexicano. Ana es lo que se conoce como “deportista nata”, en su corta trayectoria ha logrado clasificaciones Estatales, Nacionales e Internacionales y con el aval que le dieron empezó a sumar puntos para participar en los Juegos Olímpicos.

Es una chica muy disciplinada sigue al pie de la letra las instrucciones e indicaciones que le dan el entrenador, su medica del deporte, su fisioterapeuta, psicólogo del deporte y nutrióloga. Ella reconoce que los logros que ha tenido son resultado de todo

el equipo de especialistas que hay detrás, de su equipo de entrenamiento, sus amigos de la universidad, sus patrocinadores, y recientemente del apoyo de su mamá.

A su corta edad sabe el compromiso que hay detrás de cada competencia, pone el cuerpo y alma en cada brazada, en cada pedaleada y en cada paso, está consciente que lo único que la puede detener es ella misma, por eso se esfuerza al máximo en cada entreno.

Feminidad y Deporte

Por el tipo de disciplina deportiva que practican Ana, Yolo y Ale durante los entrenamientos y durante las competencias usan nulo maquillaje.

Hay cambios en la forma en que se percibe la feminidad entre atletas con el resto de las chicas deportistas. Por un lado las atletas están centradas en la mejora de sus tiempos, en romper sus marcas, en el cuidado de su salud emocional, física, psicológica y mental; un ejemplo es la decisión que toman sobre el uso de zapatos altos, ellas casi no los usan por los daños a la salud que generan, en la columna vertebral y las rodillas. El entrenar con cara lavada no impacta en la imagen que otras personas puedan tener de ellas.

Ale me decía en una entrevista “aunque no lo parezca invierto mucho en cremas y tratamientos para la cara, ya que por el agua clorada y el exceso de exposición al sol nos manchamos y también hay que protegerse de un cáncer de piel”.

Por su parte las deportistas que entrenan una sola disciplina o las que hacen actividad física si pueden enfatizar más en su estética, en su maquillaje o en su outfit, desde el cual ellas proyectan y viven su feminidad.