

 Universidad Francisco de Paula Santander Ocaña - Colombia Vigilancia Mineducación	<b>UNIVERSIDAD FRANCISCO DE PAULA SANTANDER OCAÑA</b>			
	Documento <b>FORMATO HOJA DE RESUMEN PARA TRABAJO DE GRADO</b>	Código <b>F-AC-DBL-007</b>	Fecha <b>10-04-2012</b>	Revisión <b>A</b>
Dependencia <b>DIVISIÓN DE BIBLIOTECA</b>	Aprobado <b>SUBDIRECTOR ACADÉMICO</b>		Pág. <b>1(53)</b>	

## RESUMEN – TRABAJO DE GRADO

AUTORES	ANA MARÍA GÓMEZ ÁLVAREZ KELVIN JOSUÉ LAURENS CASTRO		
FACULTAD	EDUCACIÓN, ARTES Y HUMANIDADES		
PLAN DE ESTUDIOS	COMUNICACIÓN SOCIAL		
DIRECTOR	MANUEL ADFANDO IBÁÑEZ DURAN		
TÍTULO DE LA TESIS	REVISTA “OCAÑA EXTREMA”		
<b>RESUMEN</b> (70 palabras aproximadamente)			
<p>SEGÚN UN ARTICULO PUBLICADO EN LA PÁGINA, TITULADO BENEFICIOS DE PRACTICAR DEPORTES EXTREMOS, SE AFIRMA QUE ESTOS DEPORTES NO SOLO SON PARA LOS AVENTUREROS, SINO PARA TODOS AQUELLOS QUE DISFRUTAN CADA INSTANTE DE LA VIDA. QUIZÁS MUCHAS PERSONAS AUN NO SE HAN ANIMADO A PRACTICAR ESTE TIPO DE DEPORTE, POR MIEDO AL PELIGRO, DESCONOCIENDO QUE SI SE CUENTA CON LAS MEDIDAS DE SEGURIDAD ES UNA PRACTICA MUY SEGURA.</p>			
<b>CARACTERÍSTICAS</b>			
PÁGINAS: 53	PLANOS: 0	ILUSTRACIONES: 0	CD-ROM: 1



Vía Acolsure, Sede el Algodonal, Ocaña, Colombia - Código postal: 546552  
 Línea gratuita nacional: 01 8000 121 022 - PBX: (+57) (7) 569 00 88 - Fax: Ext. 104  
 info@ufpso.edu.co - www.ufpso.edu.co

REVISTA “OCAÑA EXTREMA”

AUTORES:

ANA MARÍA GÓMEZ ÁLVAREZ

KELVIN JOSUÉ LAURENS CASTRO

Trabajo de gradopresentado como requisito para Optar el título de Comunicador Social.

Director

MANUEL ADFANDO IBÁÑEZ DURAN

UNIVERSIDAD FRANCISCO DE PAULA SANTANDER OCAÑA

FACULTAD DE EDUCACIÓN, ARTES Y HUMANIDADES

PLAN DE ESTUDIOS COMUNICACIÓN SOCIAL

Ocaña, Colombia

Noviembre2019

## **Agradecimientos**

Los autores del proyecto expresan sus agradecimientos al director del mismo Manuel Ibañez por su guía y acompañamiento en el desarrollo del trabajo de grado.

A los docentes y directivos de la Universidad Francisco de Paula Santander Ocaña.

## Índice

<b>Capítulo 1. Revista “ocaña extrema”</b>	<b>1</b>
1.1 Planteamiento del problema	1
1.2 Formulación del problema	2
1.3 Objetivos	2
1.3.1 General..	2
1.3.2 Específicos.	2
1.4 Justificación	3
1.5 Delimitaciones	4
1.5.1 Geograficas.	4
1.5.2 Temporales..	4
1.5.3 Conceptuales.	4
1.5.4 Operativas.	4
<b>Capítulo 2. Marco referencial</b>	<b>5</b>
2.1 Marco histórico	5
2.1.1 Historia de los deportes extremos a nivel internacional.	5
2.1.2 Historia de los deportes extremos a nivel nacional.	6
2.1.3 Historia de los deportes extremos a nivel local.	8
2.2 Marco contextual	9
2.3 Marco conceptual	9
2.4 Marco teórico	12
2.5 Marco legal	13
<b>Capítulo 3. diseño metodológico</b>	<b>15</b>
3.1 Tipo de investigación	15
3.2 Población	15
3.3 Muestra	15
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de la información	16
3.5 Procesamiento y análisis de la información	16
<b>Capítulo 4. Presentación de resultado</b>	<b>17</b>
4.1 Prácticas y aficiones de los deportes extremos en Ocaña, Norte de Santander	22
4.2 Diseño de una revista como estrategia de comunicación que contenga información sobre deportes extremos	24
4.3 Producción de la revista “Ocaña Extrema”	26
<b>Capítulo 5. Conclusiones</b>	<b>29</b>

<b>Capítulo 6. Recomendaciones</b>	<b>30</b>
<b>Referencias</b>	<b>31</b>
<b>Apéndice</b>	<b>33</b>

## Lista de tablas

Tabla 1 Conocimiento sobre alguna revista de deportes extremos	29
Tabla 2. Mejor medio de difusión de información y de acontecimientos de la ciudad	30
Tabla 3 Forma de la revista	32
Tabla 4 Importancia que tienen los colores en una revista	33
Tabla 5 Gusto por las revistas donde se encuentra información sobre el deporte extremo realizado en la ciudad y la provincia	34
Tabla 6 Tipo de revistas que prefiere	34

## Lista de figuras

Figura 1. Conocimiento sobre alguna revista de deportes extremos	29
Figura 2. Revista mejor medio de difusión de información y acontecimientos de la ciudad.	30
Figura 3. Cómo le gustaría que fuera una revista de deportes extremos	32
Figura 4. Forma de la revista.	33
Figura 5. Importancia que tienen los colores en una revista.	35
Figura 6. Gusto por las revistas donde se encuentra información sobre el deporte extremo realizado en la ciudad y la provincia.	35
Figura 7. Tipo de revistas que prefiere.	35

## **Lista de apéndices**

Apéndice A. Encuesta dirigida a los habitantes de la ciudad de Ocaña.	45
Apéndice B. Revista “Ocaña Extrema”	46

## Resumen

Los deportes extremos son actividades y disciplinas no habituales y que debido a sus circunstancias especiales implícitas como el peligro y la dificultad se los considera extremos.

Según la página El día (2015), en su artículo la experiencia de los deportes extremos, se dice que en Colombia se puede vivir unas vacaciones llenas de aventura y adrenalina, en medio de paisajes inigualables y atardeceres que te dejan con la boca abierta. Gracias a su geografía única (que incluye montañas, ríos, costas en dos océanos, valles y nevados) es posible practicar una gran variedad de deportes extremos en los escenarios naturales más hermosos del país.

Según un artículo publicado en la página (Sportlife, 2019. P 1), titulado beneficios de practicar deportes extremos, se debe decir que estos deportes no solo son para los aventureros, sino para todos aquellos que disfrutan cada instante de la vida. Quizás muchas personas aun no se han animado a practicar este tipo de deporte, por miedo al peligro, desconociendo que si se cuenta con las medidas de seguridad es una practica muy segura.

## **Introducción**

Para el desarrollo de la presente investigación se tuvo en cuenta el problema del desconocimiento y divulgación en la ciudad de Ocaña, en cuanto a la práctica de los deportes extremos, citando antecedentes a nivel internacional, nacional y local, al igual que conceptos, contexto, teorías y leyes relacionadas con el tema.

De otra parte, se utilizó un tipo de investigación exploratoria, contando con la población de Ocaña a la que se le sacó una muestra y se aplicó un instrumento para recolectar la información llamada encuesta, posteriormente se desarrollaron objetivos específicos como fueron determinar las prácticas y aficiones de los deportes extremos en Ocaña, Norte de Santander, proponer el diseño de una revista como estrategia de comunicación que contenga información sobre deportes extremos y producir la revista “Ocaña Extrema”, lo que permitió llegar a conclusiones y recomendaciones de la investigación.

## Capítulo 1.Revista “Ocaña extrema”

### 1.1 Planteamiento del problema

El deporte extremo se puede definir como actividades de ocio o profesionales con una aparente peligrosidad por sus condiciones difíciles, el cual provoca en sus practicantes sensaciones de adrenalina, es por esto que en Lauterbrunnen cerca de Berna incluso fue llamado por una revista “el valle donde las personas caen del cielo”. Y en la que ocurren más accidentes mortales de saltadores base(Goethe, 2017 p. 6).

En la ciudad de Ocaña y la región existe un gran desconocimiento de los deportes extremos practicados, lo que influye negativamente pues no se generan espacios deportivos sin tener patrones definidos por lo mismo, los deportes extremos cada día tienen más practicantes y seguidores, en su mayoría, son buenos deportistas con una amplia trayectoria y sin el reconocimiento que merecen.

Actualmente en Ocaña, Norte de Santander, se encuentra que muchos niños, jóvenes y adultos están practicando estos deportes extremos. Algunos de ellos han representado a la ciudad y departamento a nivel nacional obteniendo un lugar en el pódium, sin embargo, este tipo de reconocimiento a nivel deportivo, pasa desapercibido por la ciudadanía ocañera.

Debido al aumento progresivo de los seguidores y practicantes de las diferentes modalidades deportivas extremas, sería de gran utilidad el diseño de una revista, que

contenga información relevante relacionada a los mismos; para que de esta manera la población que esté interesada o pueda llegar a interesarle dichos deportes, tenga acceso a los mismos y de igual forma posean una mayor información al respecto.

## **1.2 Formulación del problema**

¿El poco conocimiento que se tiene de los deportes extremos, en la ciudad de Ocaña ha afectado a los practicantes del mismo?

## **1.3 Objetivos**

**1.3.1 General.** Diseñar la revista deportiva “Ocaña Extrema”, con el fin de informar a la comunidad, sobre el avance de dicho deporte en la ciudad de Ocaña y la región.

**1.3.2 Específicos.** Determinar las prácticas y aficiones de los deportes extremos en Ocaña, Norte de Santander.

Proponer el diseño de una revista como estrategia de comunicación que contenga información sobre deportes extremos.

Producir la revista “Ocaña Extrema”

## 1.4 Justificación

El diseño de una revista enfocada a los deportes extremos, debe abordar la importancia, formas y tipos de prácticas teniendo en cuenta los cambios que a través del tiempo se han venido presentando en los deportes. De igual forma se deben enumerar las ventajas y desventajas de las revistas, incluyendo los diferentes géneros periodísticos que se aplican en el producto comunicacional, tomando en cuenta los nuevos avances tecnológicos para el diseño, formatos, estructura y aspectos técnicos empleados en la creación de una revista (González Oviedo & Armas Landeta, 2015).

Los deportes extremos como lo son el motociclismo y el ciclismo, se vienen practicando en el municipio desde hace muchos años, en todas sus modalidades. Actualmente los practicantes del ciclismo y el motociclismo lo hacen de forma anónima pues estos deportes no han tenido el reconocimiento y patrocinio que merecen. Sin embargo, son deportistas que están enalteciendo el nombre de Ocaña, a nivel local, departamental y nacional. La falta de reconocimiento que tienen los deportes extremos, evidencia la necesidad de buscar una herramienta de comunicación que permita informar y resaltar algunas de estas modalidades deportivas y al mismo tiempo llevar un seguimiento a los deportistas que lo practican.

Las revistas impresas son un medio de comunicación muy eficaz para informar y dar a conocer las diferentes modalidades deportivas que conforman cada uno de estos deportes, ya que las revistas tienen la facultad de ser llamativas y de fácil acceso para las personas, brindando

información puntual y precisa de cómo es su práctica y de cómo se está desarrollando en la región.

## **1.5 Delimitaciones**

**1.5.1 Geograficas.** El proyecto se realizó en Ocaña, Norte de Santander.

**1.5.2 Temporales.** El tiempo estimado para la realización de este proyecto fue de 8 semanas, contadas a partir de la aprobación del anteproyecto.

**1.5.3 Conceptuales.** Para el desarrollo del proyecto fue necesario tener claro los siguientes conceptos:

Bmx, club, cultura ciudadana, deporte, deporte extremo, diseño, downhill, enduro, endurocross, espacios de práctica, free style motocross, implementación, motocross, moto velocidad, normas deportivas, revista, producción, publicidad gráfica.

**1.5.4 Operativas.** Las dificultades que se pudieron tener en cuenta para el desarrollo del proyecto son, la falta de tiempo de las personas a las cuales se les solicitará la información necesaria para la realización del mismo, para lo cual se les persuadirá explicándoles la importancia del proyecto.

## Capítulo 2. Marco referencial

### 2.1 Marco histórico

**2.1.1 Historia de los deportes extremos a nivel internacional.** En la antigüedad los deportes extremos se practicaban en coliseos y anfiteatros romanos, hombres de las más variadas procedencias y condiciones físicas se medían entre sí o enfrentaban a guerreros profesionales y bestias para determinar quién era el mejor (Ortiz, 2012 p, 11).

La historia del deporte extremo no puede omitir que existe una relación directa entre el deportista y el deporte y se ha vuelto irrefutable a través de la historia de los deportes extremos (Ortiz, 2012 p, 11).

Asimismo, es célebre el ejemplo de Enrique II de Francia, quien cerró los ojos cuando la lanza contraria atravesó su visor, se hizo añicos y un fragmento penetró su órbita ocular derecha mientras otro se internaba en adentro. El problema de la muerte permanecía, ciertamente, aunque ahora era una posibilidad más y en tal sentido un factor de expectación (Ortiz, 2012 p, 11).

De acuerdo con estudios científicos, los individuos que practican estos deportes están predispuestos genéticamente e incluso poseen genes distintos a los de gente común. Esto teniendo en cuenta unos tests realizados sobre la personalidad, donde se determinó que el cerebro posee una predisposición a realizar deportes de alto riesgo (Armas, 2015 p 3).

Además de mencionada investigación, los temerarios poseen otras particularidades: les gusta explorar y descubrir, no se rinden, son constantes, extrovertidos de temperamento liviano, pacientes y en general llenos de emociones positivas (Armas, 2015 p 3).

Esta determina a los individuos la búsqueda de sensaciones llenas de adrenalina, pero hay otra sustancia involucrada, la endorfina, que cuando se realiza algún deporte de riesgo provoca la sensación de placer y relajación (Armas, 2015 p 3).

De otra parte, Noble (2013), dice que al rededor del mundo han determinado que la pasión por el peligro puede tener una raíz fisiológica, que se encuentra relacionada con los niveles de determinadas sustancias, como la adrenalina o ciertos neurotransmisores que hacen que algunas personas sean más audaces que otras

Este reciente término que se ha popularizado en la última década del siglo xx, ha sido utilizado dentro del deporte alternativo y por lo medios de comunicación para relacionar sus productos y atraer la atención de quienes están en busca del reto y la aventura (Noble, 2013 p 7).

**2.1.2 Historia de los deportes extremos a nivel nacional.** En Colombia, es uno de los países donde mayor progresión se han dado en este deporte, a la vez que mayores son las opciones a la hora de disfrutar de tu favorito, teniendo en sus tierras el lugar ideal para todos los deportes que se puedan imaginar.

Los deportes extremos más practicados en Colombia son:

Parapente, Rafting, Rappel, Paracaidismo, Escalada, Kayak, Espeleología, Torrentismo, Montañismo, Ultraligero, Buceo, Paintball, Bungee, Snowboard, Puenting, Mountain Bike, Motocross, Skate, Bmx, Boller, Wakeboard, Canyoning, Trekking y algunos otros, que por las características del país, además de practicar estos deportes disfrutaremos de una de las vistas más privilegiadas del mundo, desde las cordilleras hasta el océano, todo un mundo de sensaciones se abre a ti (Deportes X.com, 2017 p 13).

De otra parte, para Colombia ha sido Estados Unidos un ejemplo de deporte extremo y es allí en la década del 60, y en medio de la revolución de la política y la exigencia de las minorías por los derechos civiles, las expresiones deportivas alternas que se empezó a popularizarse. Sin esperar nada a cambio, sino solo por la pasión que les genera el deporte se encargaron de que en Colombia se conociera acerca del bicirós, el flatland, el skateboard, el parkour y el alpinismo (Señal Colombia TV, 2018).

Por otro lado, en el ámbito de los deportes extremos urbanos, uno de los que primero se dio a conocer en Colombia fue el bicirós. Ricardo Arango, un aficionado antioqueño, realizó una exhibición de esta disciplina en Medellín. Desde allí, se empezó a difundir la práctica en diferentes modalidades, incluida el BMX, que le ha otorgado cuatro medallas olímpicas al país.

Cristián Gaitán, quien hace parte de la Comisión Nacional de Skateboarding, que trabaja con la Federación Nacional de Patinaje, nos contó cómo ha sido su trabajo para promover el skateboarding en Bogotá y en el país. Gaitán empezó a patinar en 1991 en el barrio San Rafael de Bogotá. A finales de los 90 realizó un proyecto audiovisual llamado 'Evolución Video

Magazine' y después creó el primer portal de skateboard de Colombia, el cual se llamaba skatenacion.com(Señal Colombia TV, 2018).

Este sitio web se convirtió en una herramienta importante de comunicación que, más adelante se consolidó como una organización: el DUNDT, el programa de Deportes Urbanos y Nuevas Tendencias del Distrito, el cual hizo parte del IDRD el Instituto Distrital de Recreación y Deporte hasta 2015.Sin embargo, los esfuerzos de Cristian y de cientos de skaters y deportistas extremos en Colombia no son suficientes. Los recursos que brinda el Estado no son los apropiados para un gremio que está en constante crecimiento.

En Colombia cientos de deportistas han sido protagonistas en deportes que no son convencionales y han competido contra sí mismos para hacer lo que más les gusta. En nuestro caso, en un país que se paraliza por el fútbol, pero en el que también existe un universo de deportes para explorar(Señal Colombia TV, 2018).

**2.1.3 Historia de los deportes extremos a nivel local.**A nivel local y regional no se han realizado proyectos de este tipo aunque algunos medios locales han destacado la participación de deportistas Ocañeros y diferentes eventos de tipo extremo que se realizan en Ocaña y la provincia, llegando a la aceptación de algunos cuantos que admiran y respetan el deporte extremo y las diferentes modalidades, pero ninguno de ellos cuentan con investigación previa.

## 2.2 Marco contextual

Ocaña es un municipio colombiano ubicado en la zona noroccidental del departamento de Norte de Santander. Está conectada por carreteras nacionales con Bucaramanga, Cúcuta y Santa Marta. La provincia de Ocaña posee el Área Natural Única Los Estoraques ubicado a 1 kilómetro de La Playa de Belén "Bien de Interés Cultural" y "Monumento Nacional" y a 27 kilómetros de la ciudad de Ocaña. Poblacionalmente se constituye como la segunda población del departamento después de Cúcuta con más de 100.000 habitantes incluida el área rural. Su extensión territorial es de 460 km<sup>2</sup>, que representa el 2,2% del departamento. Su altura máxima es de 1 202 msnm y la mínima de 761 m (Páez, 2009 p 9).

## 2.3 Marco conceptual

El término marco conceptual se utiliza básicamente en el ámbito de la investigación con carácter científico. Se entiende la representación general de toda la información que se maneja en el proceso de investigación.

**Bmx.** El Bmx es considerado un deporte extremo a pedales, una modalidad acrobática del ciclismo cuyo origen reside en la California de los años 70. Sus siglas significan Bicycle Moto Cross (Lopera, 2017).

**Club.** Un club deportivo, club de deportes o club atlético, es un club dedicado a la práctica del deporte. Algunos clubes poseen equipos que compiten en torneos oficiales, en tanto que otros clubes se limitan a actividades lúdicas (Garre, 2016).

**Cultura ciudadana.** El enfoque de Cultura Ciudadana, se ha ido consolidando como un enfoque de política pública que permite la comprensión del comportamiento humano en contextos urbanos y organizacionales, y que sugiere estrategias comprobadas de transformación (Corpo visionarios, 2018 p 1).

**Deporte.** Deporte es toda aquellas actividades lúdicas, motrices y deportivas, mediante procesos educativos y pedagógicos que fortalecen la formación integral de las niñas, niños, adolescentes y jóvenes en edad escolar (Coldeportes, 2017).

**Deporte extremo.** Los Deportes Extremos son aquellos que tienen un grado de riesgo para quienes los practican. La idea de estos es ir siempre al borde sin perder el control, estos son de gran exigencia física y, sobre todo, mental, pero la sensación de placer de quienes los practican es espectacular. Todo esto por un tema biológico de nuestros cuerpos: “La adrenalina” (Guioteca.com, 2011).

**Diseño.** Un diseño es el resultado final de un proceso, cuyo objetivo es buscar una solución idónea a cierta problemática particular, pero tratando en lo posible de ser práctico y a la vez estético en lo que se hace (Concepto definicion, 2015).

**Downhill.**El ciclismo de montaña, considerado un deporte de riesgo, es un ciclismo de competición realizado en circuitos naturales generalmente a través de bosques por caminos angostos con cuestas empinadas y descensos muy rápidos (Resendez, 2019).

**Enduro.**El Enduro es una modalidad del motociclismo que se practica en campo abierto y también cubierto. Entre las etapas se pueden encontrar pruebas cortas cronometradas que requieren de habilidad, destreza y velocidad sobre la moto (Resendez, 2019).

**Endurocross.**Esta modalidad de motociclismo requiere de destreza para dominar la moto ante los obstáculos, resistencia y, por supuesto, velocidad (Base.net, 2018).

**Espacios de práctica.**La imagen nostálgica de deporte en la ciudad que a todos le viene a la mente es la de los niños jugando en la calle. Pero junto a ella surge como contrapunto la imagen de la señal de “prohibido jugar a pelota” en el espacio público (Magrinyà, 2017).

**Free style motocross.**Es una disciplina joven derivada del motocross, que se ha convertido en uno de los espectáculos deportivos de mayor atracción de los últimos años (Platea.pntic.mec, 2017).

**Moto velocidad.**El motociclismo de velocidad es una modalidad deportiva del motociclismo disputada en circuitos de carreras, pistas o rutas pavimentadas, cuyo objetivo suele ser el recorrer una determinada distancia en el menor tiempo posible, o la mayor distancia en una cantidad de tiempo específica, aunque puede haber otras modalidades (Icarito, 2017).

**Normas deportivas.**Las normas son creadas por el hombre con el fin de resguardar determinados valores.

Éstas tienen un carácter obligatorio y deben reunir las siguientes características:

Ser preceptos, dirigirse a la conducta humana y estar orientadas hacia un valor determinado(Icarito, 2017) .

**Revista.**La revista forma parte de los distintos medios gráficos, como también lo forman los periódicos, aunque también es cierto que a día de hoy podemos encontrar revistas digitales (en Internet) de forma muy frecuente(Imprimir mi revista.es, 2014).

**Publicidad gráfica.**La Publicidad Gráfica, se trata de comunicación visual efectiva en distintos formatos mediante el color utilizado para la recordación de una marca o para comunicar una emoción, las distintas fuentes tipográficas, la composición de elementos, la fotografía y otras herramientas más que están comprometidas en el desarrollo de una pieza publicitaria de cualquier tipo(Pixel creativo, 2014).

## **2.4 Marco teórico**

La teoría de la comunicación se puede definir como un sentido amplio y, como tal, se abre un abanico de posibilidades en muchos segmentos. Con la aparición de nuevas tecnologías, y la sofisticación y el refinamiento de los métodos existentes de comunicación, surgen cada día nuevas alternativas de posibilidades de comunicación cada vez más dinámicas(Aguado, 2014 p 24).

Por lo tanto, la discusión no debe limitarse a los flujos de información, que también es importante, debemos trabajar la idea de comunicación, en relación con la dirección. No se puede aislar el flujo del proceso de gestión de la información(Aguado, 2014 p 24).

El mismo caso aparece en las empresas en la actualidad cada vez están más preocupadas con la comunicación como las posibilidades de interacción dentro de las organizaciones aumentado considerablemente debido al trabajo en equipo(Aguado, 2014 p 24).

## **2.5 Marco legal**

**Constitución Política de Colombia, 1991.** Artículo 20. Se garantiza a toda persona la libertad de expresar y difundir su pensamiento y opiniones, la de informar y recibir información veraz e imparcial, y la de fundar medios masivos de comunicación(República de Colombia, Constitución Política de Colombia, 2012)

Artículo 31. Derechos de propiedad intelectual de proyectos de investigación financiados con recursos del presupuesto nacional(República de Colombia, Constitución Política de Colombia, 2012).

**Ley 23 de 1982. Sobre derechos de autor.** Artículo 1. Los autores de obras literarias, científicas y artísticas gozarán de protección para sus obras en la forma prescrita por la presente Ley y, en cuanto fuere compatible con ella, por el derecho común(República de Colombia, Ley 23 de 1982, 2010).

**Ley 72 de 1989.** Artículo 1. El gobierno nacional, por medio del ministerio de comunicaciones, adoptará la política general del sector de comunicaciones y ejercerá funciones de planeación, regulación y control de todos los servicios de dicho sector, que comprenden los servicios de telecomunicaciones informáticas y telemáticas, especializados de telecomunicaciones o servicios de valor agregado y postales(Congreso de Colombia, 2010).

## Capítulo 3. Diseño metodológico

### 3.1 Tipo de investigación

Para el desarrollo de esta investigación se tuvo en cuenta, la exploratoria que consiste en proveer una referencia general de la temática, a menudo desconocida, presente en la investigación a realizar(El pensante.com, 2016).

De igual forma este tipo de investigación estuvo incluida en el segundo grupo de clasificación de la investigación científica, que está orientada según el nivel de conocimientos a obtener, teniendo presente que todos los tipos de investigación se complementan. Se distingue de las demás investigaciones por la flexibilidad en la metodología aplicada(El pensante.com, 2016).

### 3.2 Población

La población objeto de estudio estuvo conformada por 95.958 habitantes de la zona urbana de Ocaña, Norte de Santander.

### 3.3 Muestra

Para la realización del estudio se aplicó una fórmula estadística con el fin de determinar la muestra de la población.

$$n = \frac{N(Z_c)^2 * p * q}{(N-1)*(E)^2 + (Z_c)^2 * p * q}$$

Donde:

- n= Muestra  
 N= Población dada en el estudio = 95.958  
 Zc= Indicador de Confianza = 95% = 1,96  
 p= Proporción de aceptación = 50% = 0.5  
 q= Proporción de rechazo = 50% = 0.5  
 E= Error poblacional dispuesto a asumir 6% = 0.06

$$n = \frac{(95.958)(1,96)^2 * (0.5)(0.5)}{(95.958 - 1)(0.06)^2 + (1,96)^2 (0.5)(0.5)}$$

$$n = \underline{92.158}$$

346

n = 266 personas a encuestar

De acuerdo a la formula estadística aplicada a la totalidad de la población, arrojó una muestra de 266 personas a encuestar.

### **3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de la información**

Para la investigación se utilizó ciertas técnicas como fue la encuesta que permito conocer la percepción del público objeto de estudio en lo referente al diseño de la revista.

### **3.5 Procesamiento y analisis de la información**

La informacion recolectada a traves del instrumento se tabulo y se presento de forma cuantitativa por medio de tablas y figuras.

## Capítulo 4. Presentación de resultado

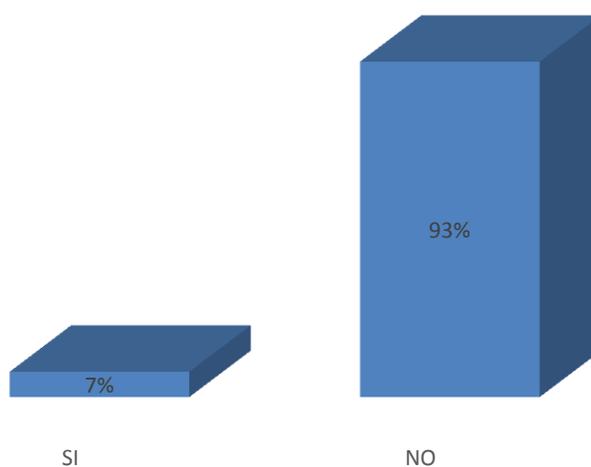
### 4.1 Prácticas y aficiones de los deportes extremos en Ocaña, Norte de Santander

Con el objetivo de conocer las practicas y aficiones de los deportes extremos en la ciudad de Ocaña, se diseño y aplico una encuesta a 266 habitantes del municipio, cuyos resultados se presentan a continuación.

Tabla 1  
Conocimiento sobre alguna revista de deportes extremos

CONCEPTO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	19	7%
NO	247	93%
TOTAL	266	100%

*Nota.* Fuente. Encuesta aplicada a los habitantes de la ciudad de Ocaña, Norte de Santander



*Figura 1.* Conocimiento sobre alguna revista de deportes extremos. Autores del proyecto

Teniendo en cuenta que los deportes extremos son todas aquellas actividades de ocio o profesionales con un componente deportivo que comparten una real o aparente peligrosidad por las condiciones difíciles o arriesgadas en las que se practican. Se debe decir que, en la ciudad de Ocaña, existe mucho desconocimiento del mismo y esto lo afirma el 93% de las personas encuestadas.

Tabla 2

Revista mejor medio de difusión de información y acontecimientos de la ciudad

CONCEPTO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	198	74%
NO	68	26%
TOTAL	266	100%

*Nota.* Fuente. Encuesta aplicada a los habitantes de la ciudad de Ocaña, Norte de Santander

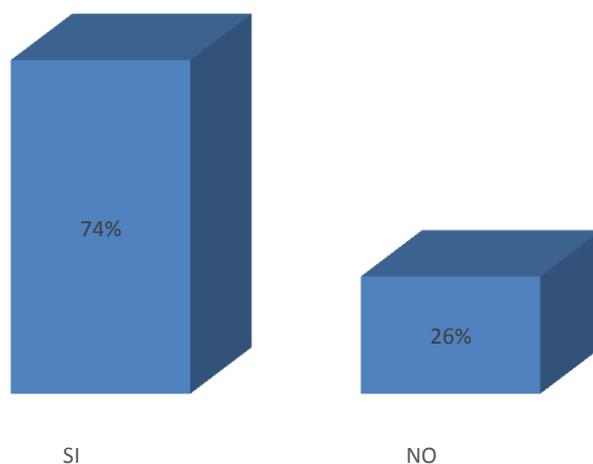


Figura 2. Revista mejor medio de difusión de información y acontecimientos de la ciudad. Autores del proyecto

La población encuestada afirma que el medio de comunicación idóneo para conocer información de los acontecimientos de la ciudad es la revista, ya que muchas personas son

aficionadas a las revistas deportivas y en la actualidad se esta promocionando el hábito de la lectura ya que en los últimos años se ha ido perdiendo. De otra parte, el 26% dicen que se puede utilizar cualquier otro medio para difundir información de interés a la comunidad.

Tabla 3

Cómo le gustaría que fuera una revista de deportes extremos

CONCEPTO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Solo fotografia	0	0%
Solo información	0	0%
Fotografía e información	266	100%
TOTAL	266	100%

*Nota.* Fuente. Encuesta aplicada a los habitantes de la ciudad de Ocaña, Norte de Santander

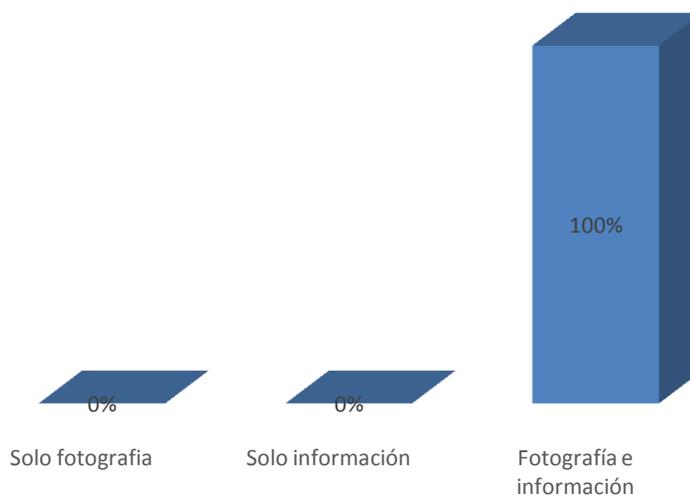


Figura 3. Cómo le gustaría que fuera una revista de deportes extremos. Autores del proyecto

La totalidad de las personas encuestadas afirman que para ser llamativa y agradable la revista debe contener abundantes fotografías y texto que es la explicación de la imagen presentada, razón por la cual el 100% de la población escogió esta opción.

Tabla 4  
Forma de la revista

CONCEPTO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Con colores	252	95%
Solo blanco y negro	14	5%
TOTAL	266	100%

*Nota.* Fuente. Encuesta aplicada a los habitantes de la ciudad de Ocaña, Norte de Santander

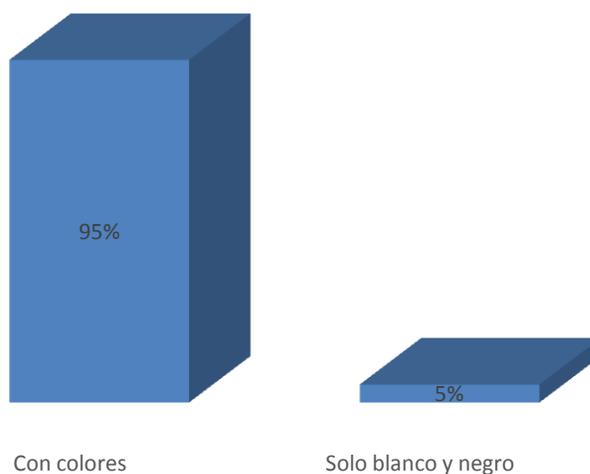


Figura 4. Forma de la revista. Autores del proyecto

En una revista la relación de color no debería ser aleatoria, ya que cada color tiene un significado y una importancia en relación a un aspecto psicológico. Por lo que elegir un color para el diseño no debe ser nada aleatorio, sino que está meditado a lo que queremos transmitir, es por esto que el 95% de las personas encuestadas dicen que la revista debe tener colores llamativos que agraden a la vista del lector y aficionado de los deportes extremos, mientras que el 5% dicen que debe ser a blanco y negro.

Tabla 5  
Importancia que tienen los colores en una revista

CONCEPTO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	242	91%
NO	24	9%
TOTAL	266	100%

Nota. Fuente. Encuesta aplicada a los habitantes de la ciudad de Ocaña, Norte de Santander

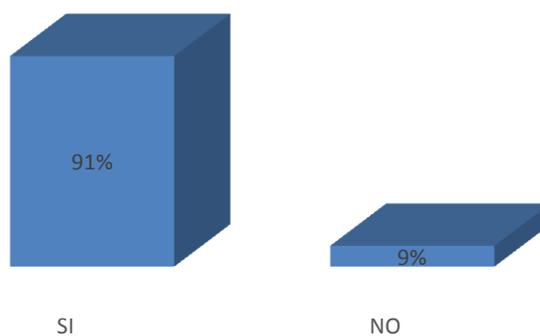


Figura 5. Importancia que tienen los colores en una revista. Autores del proyecto

El 91% de los encuestados dicen que los colores son muy importantes, ya que estos llaman la atención del lector, mientras que el 9% dicen que no es tan importante, ya que existen revistas a blanco y negro que también son comercializadas y adquiridas por los lectores.

Tabla 6  
Gusto por las revistas donde se encuentra información sobre el deporte extremo realizado en la ciudad y la provincia

CONCEPTO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	253	95%
NO	13	5%
TOTAL	266	100%

Nota. Fuente. Encuesta aplicada a los habitantes de la ciudad de Ocaña, Norte de Santander

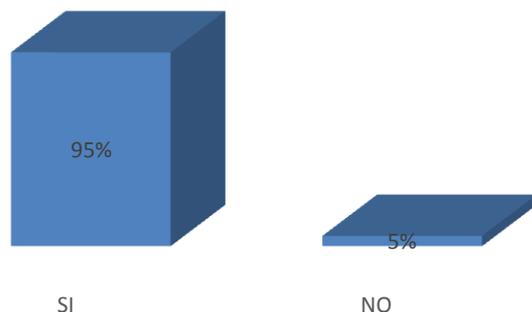


Figura 6. Gusto por las revistas donde se encuentra información sobre el deporte extremo realizado en la ciudad y la provincia. Autores del proyecto

En cuanto al gusto por las revistas que contienen información sobre deportes extremos en la ciudad de Ocaña, se debe decir que el 95% de los encuestados afirman que les gusta dichas publicaciones, mientras que el 5% dicen que no les gustan este tipo de revistas, ya que el deporte no les agrada.

Tabla 7  
Tipo de revistas que prefiere

CONCEPTO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Electronica	52	20%
Impresa	214	80%
TOTAL	266	100%

*Nota.* Fuente. Encuesta aplicada a los habitantes de la ciudad de Ocaña, Norte de Santander

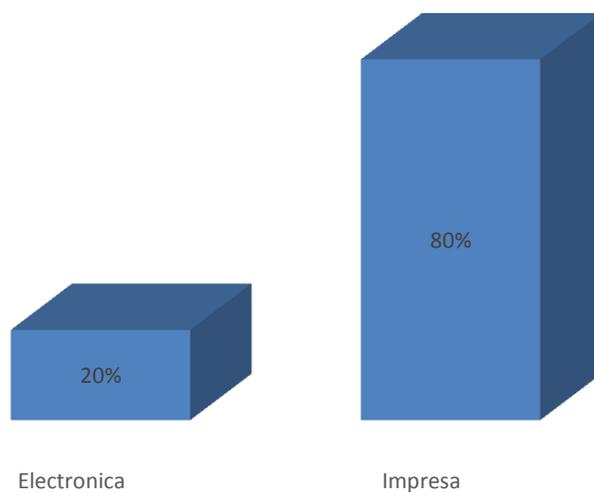


Figura 7. Tipo de revistas que prefiere. Autores del proyecto

El 80% de las personas encuestadas dicen que prefieren las revistas impresas, ya que por tradición así se han promocionado y las pueden leer personas de todas las edades, mientras que el 20% dicen que las prefieren electrónicas ya que en la actualidad la mayoría de personas usan los medios electrónicos, aunque no se puede desconocer que las personas de edad avanzada en muchas ocasiones no las usan, por lo que se prefieren impresas.

**Prácticas y aficiones de los deportes extremos en Ocaña, Norte de Santander.** En cuanto a las aficiones que es un gusto por un deporte en particular, se debe mencionar que en las personas y más aun en los jóvenes son muy importantes ya que contribuyen en muchas ocasiones a mejorar la autoestima, haciéndolos menos solitarios y tienen menos riesgo de sufrir depresión.

En la ciudad de Ocaña, Norte de Santander en los últimos años se ha venido practicando deportes extremos como es el down Hill, patinaje agresivo, motocross, MTB y ciclismo de ruta, aficiones y prácticas que se han impulsado y promocionado de forma amplia mostrando los beneficios a niños, jóvenes y adultos de la comunidad de Ocaña y la región.

Por todo lo anterior es necesario mencionar que la práctica del deporte, forma cuerpos sanos y estructurados, mejorando el estado de salud y la vitalidad. Una persona que hace ejercicio vive casi por norma, más que una que no lo hace. De igual forma se deben tener en cuenta los beneficios como son buena resistencia física, mejora la autoestima, se aprenden cosas nuevas y se mejora la disciplina en las personas que los practican.

#### **4.2 Diseño de una revista como estrategia de comunicación que contenga información sobre deportes extremos**

Una estrategia de comunicación adecuada abarca la difusión de información exacta acerca de lo que está ocurriendo en un contexto específico, por lo tanto, las publicaciones sobre economía y finanzas, las publicaciones deportivas, turismo y viajes, literatura y poesía y automovilismo, en la actualidad han aumentado en el mundo, teniendo una mayor difusión la práctica de los deportes extremos.

De otra parte, para el desarrollo del objetivo se tuvo en cuenta el diseño de una revista llamada “Ocaña Extrema”

La revista “Ocaña Extrema” es un espacio de información para la comunidad de la provincia de Ocaña, cuenta con artículos de interés para los amantes e aficionados de los deportes sobre 2 ruedas como lo son el ciclismo y el motociclismo.

Para el diseño de la revista se tuvieron en cuenta diferentes parámetros.

**Diseño del logo.** Se utilizaron los colores rojo; negro y blanco porque estos son utilizados en la bandera del departamento, y la mayoría de los pueblos que conforman la provincia de Ocaña se sienten identificados, además según la teoría del color el negro y el blanco son tonos básicos y opuestos, hacen contraste, generan tranquilidad, confianza y sobriedad.

El rojo resalta, corta la sobriedad del color negro y blanco; color el color que expresa pasión, entrega.

La tipografía son letras planas, frescas, el Ocaña está en “stencil”, simulando un grafiti con plantilla, el “Extremo” está en “spacetime” sobre la marca de Ocaña, dándole firmeza.

**Portada:** Contiene una Foto de un deportista sobre 2 ruedas, la imagen es llamativa y agradable a quien la ve, contiene el logo de la revista, el eslogan y la información que se encuentra dentro de ella, la tipografía que se utiliza es para el título del deporte, o modalidad deportiva “spacetime” de 24pt.

Para el eslogan y los títulos de los artículos se utiliza “Arial Rounded MT Bold” para el eslogan de 24pt y para los títulos de 22pt.

**Sumario y editorial:** Viene en página doble, con una fotografía de fondo que cubre las 2 páginas, cuenta con los títulos en rojo y bloques de texto con fondo blanco con transparencia, de sigue usando las mismas tipografías.

En el diseño cuenta con hexágonos que nos dan el título y la página de cada artículo.

**Artículos:** La página del título, también viene doble con una foto de fondo, según el artículo, el título está escrito con letra “stencil” y “Arial black” para el subtítulo y el tamaño varía dependiendo del diseño y del diagramador. Cuenta con la compañía de un enunciado. La página del artículo cuenta con una imagen Grande y una pequeña de soporte al tema, el artículo cuenta con un lead en Fuente “impact” de 13pt y el texto general está escrito en “AkazanRg” de 12pt.

**Infografías:** Las infografías son imágenes de página completa, con una nota de interés. El título está en “stencil” de 60pt y el texto en “arial ” de 12pt.

#### **4.3 Producción de la revista “Ocaña Extrema”**

En la primera etapa de la producción de la revista “Ocaña Extrema”, se aseguraron las condiciones óptimas para la realización, teniendo en cuenta un conjunto de actividades destinadas a la organización de la producción.

El tema: fue fundamental y se decidió hablar del deporte extremo que en los últimos años se ha venido practicando en la ciudad de Ocaña, siendo fundamental para orientarla investigación, poder circunscribirlo en tiempo, lugar y sector social involucrado.

El enfoque: fue la mirada que se tiene sobre el tema, sinónimo de punto de vista, también del objetivo, en la cual se tuvo la oportunidad de hablar con personas practicantes del deporte extremo quienes contaron sus experiencias en dicha práctica.

Teniendo por objetivo el diseño de la revista deportiva “Ocaña Extrema”, con el fin de informar a la comunidad, sobre el avance de dicho deporte en la ciudad de Ocaña y la región. Para lo anterior fue fundamental definir la población objeto, la cual estuvo conformada por los habitantes de Ocaña, a los que se les sacó una muestra y se les aplicó una encuesta, para conocer sus impresiones respecto al tema.

En la producción se recopilan todos los elementos visuales que formarán parte de la producción final. Es el registro de entrevistas, contextos y la búsqueda de materiales complementarios. Es donde se empieza a concretar la realización de lo planeado para la elaboración de la revista.

Basándose en un plan se registraron las imágenes con la intervención del equipo de realización, estableciendo la preproducción y a la vez permite incorporar ciertos elementos que pudieran ser importantes. Fue muy importante revisar y constatar que los elementos técnicos

estuvieran completos, de igual forma los entrevistados debieron desarrollar la pauta de preguntas desarrolladas en la preproducción (Ver apéndice B).

## Capítulo 5. Conclusiones

Una vez realizadas las encuestas de información en la ciudad de Ocaña, se pudo determinar que gran cantidad de personas poseen aficiones y practican deportes extremos, siendo motivante para ellos ya que son personas que les gusta sentir el peligro y la adrenalina, con las medidas adecuadas de protección a su integridad física.

De otra parte, se debe decir que el deporte extremo en la ciudad de Ocaña, resulta ser una herramienta de gran ayuda para los jóvenes que tienen acceso a ella, ayudándoles en muchos casos a adquirir disciplina y alejarlos de los vicios nocivos a su salud, fagelo que en los últimos años a estado aumentado a pasos agigantados.

Por medio de la revista para promocionar los deportes extremos en la ciudad de Ocaña, se obtiene un beneficio social al tener disponibilidad de información confiable. Así mismo, en el mejoramiento de la eficiencia en la búsqueda de la información necesaria para el aficionado a estas prácticas.

Para la producción de la revista, esta se realizo de tipo documental mostrando la importancia de los deportes extremos y las personas que a diario lo practican, identificando factores muy importantes como son la posibilidad de contribuir al progreso del conocimiento científico y al desarrollo dela sociedad; adquisición de prestigio y credibilidad en la comunidad que desconoce el deporte y facilitar la integración de conocimientos.

## Capítulo 6. Recomendaciones

Debería existir una mayor promoción del deporte extremo en la ciudad de Ocaña, al igual que promocionar los lugares para la práctica de deportes extremos próximos a inaugurarse teniendo en cuenta las medidas necesarias antes de emprender el proyecto aventurero, considerando equipos de seguridad, la presencia de guías autorizados y la señalización necesaria para garantizar la seguridad del practicante.

Es necesario difundir las diferentes modalidades deportivas no convencionales que necesitan estudiarse, investigarse y divulgarse por los profesionales de Cultura Física, Deporte y Recreación, con el fin de crear material bibliográfico que quede en la biblioteca de la Universidad y ayude a su crecimiento en la ciudad de Ocaña.

Teniendo en cuenta los contenidos gráficos y lineamiento para la revista “Ocaña Extrema”, se recomienda que para la próxima edición se innove en diseño y se amplíen las secciones de la revista. De otra parte, es necesario continuar con este tipo de investigaciones, con el objetivo de que se encuentre diversidad de información ya que esta es pionera en el tema del deporte extremo en la ciudad.

## Referencias

- Armas Landeta, J. N. (2015). Revista digital de deportes extremo como apoyo al incremento del sector turismo en Ecuador. Quito: Universidad Central de Ecuador.
- Base.net. (2018). <https://www.base.net/movimientobase/el-enducross-en-pocas-palabras/>.  
Obtenido de El enducross en pocas palabras.
- Coldeportes. (23 de Marzo de 2017). <http://www.coldeportes.gov.co/?idcategoria=85656>.  
Obtenido de Qué es deporte.
- Deportes X.com. (2017). Deportes extremos en Colombia. Obtenido de <http://www.deportesx.com/230/deportes-extremos-en-colombia>.
- El pensante.com. (2016). educacion.elpensante.com. Obtenido de Investigación Exploratoria.
- Ellis, D. (1 de noviembre de 2011). Publicidad grafica impresa. Recuperado el 14 de julio de 2016, de <http://diandraellis.blogspot.com.co/2011/10/publicidad-grafica-impresa.html>
- Extremos, D. (3 de junio de 2016). Deportes extremos. Recuperado el 9 de julio de 2016, de <http://deportesextremos1993.blogspot.com.co/p/motocross.html>
- Goethe institut. (2017). <https://www.goethe.de/ins/cl/es/kul/mag/20879987.html>. Obtenido de El placer del riesgo.
- Gómez Polo, G. (23 de Marzo de 2017). <https://www.elespectador.com/noticias/bogota/cultura-ciudadana-la-clave-para-salvarnos-articulo-685206>. Obtenido de Cultura ciudadana: la clave para salvarnos.
- González Oviedo, M. E., & Armas Landeta, J. N. (2015). Diseño de una revista digital, como medio de comunicación. Quito.
- Guioteca.com. (4 de Febrero de 2011). <https://www.guioteca.com/deportes-extremos/deportes-extremos-que-son/>. Obtenido de Deportes Extremos, qué son.
- Historia de la comunicación.com. (2016). <http://www.historiadelacomunicacion.com/teorias-de-la-comunicacion.htm>. Obtenido de Teoria de la comunicación.
- Icarito. (2017). <http://www.icarito.cl/2009/12/66-8668-9-normas-deportivas.shtml/>. Obtenido de Normas deportivas.
- Imprimir mi revista.es. (24 de Junio de 2014). <https://www.imprimirmirevista.es/blog/que-es-una-revista-y-para-que-sirve/>. Obtenido de ¿Qué es una revista y para qué sirve?
- Lopera Ruiz, H. (17 de Enero de 2017). <https://buhomag.elmundo.es/deportes/todo-necesitas-saber-bmx/>. Obtenido de BMX: ¿Cómo empezar en este espectacular deporte?

- Magrinyà, F. (2017). Urbanismo y deporte: análisis de las prácticas deportivas informales en el espacio público de Barcelona. Barcelona.
- Noble, O. (22 de Julio de 2013). <http://eduteka.icesi.edu.co/proyectos.php/1/7254>. Obtenido de Deportes extremos más peligrosos del mundo.
- Ortiz Monasterio, I. (1 de Agosto de 2012). Apuntes para una historia de los deportes extremos. Obtenido de <https://www.nexos.com.mx/?p=14932>.
- Páez García, I. E. (2009). Historia de la Region de Ocaña. Bogotá: Jaguar Group Producciones.
- Pixel creativo. (2014). <http://pixel-creativo.blogspot.com.co/2014/06/publicidad-grafica.html>. Obtenido de Que es publicidad gráfica.
- platea.pntic.mec. (2017). <http://platea.pntic.mec.es/dgarcia/c0708/tif1web20/freestyle.html>. Obtenido de ¿Qué es el Freestyle motocross?
- República de Colombia. (2010). Ley 23 de 1982. Bogotá.
- República de Colombia. (2012). Constitución Política de 1991. Bogotá.
- Romero, A. M. (2015). About, en español. Recuperado el 15 de julio de 2016, de <http://deportes.about.com/od/Automovilismo/a/Motociclismo-Conceptos-B-Asicos-Y-Disciplinas.htm>
- Ruis Aula, P. J., Navarro Escalona, Y. c., & Pulido, j. (2012). Univercidad deportiva del sur. Recuperado el mayo de 2016, de Universidad deportiva del sur: [http://www.uideporte.edu.ve/WEB/pdf/revista\\_2.pdf](http://www.uideporte.edu.ve/WEB/pdf/revista_2.pdf)
- Señal Colombia TV. (2018). <http://www.senalcolombia.tv/deportes/el-deporte-extremo-en-colombia-una-muestra-de-tenacidad>. Obtenido de El deporte extremo en Colombia, una muestra de tenacidad.

## **Apéndice**

Apéndice A. Encuesta dirigida a los habitantes de la ciudad de Ocaña.

**UNIVERSIDAD FRANCISCO DE PAULA SANTANDER OCAÑA**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN, ARTES Y HUMANIDADES**

**OBJETIVO:** Diseñar la revista deportiva “Ocaña Extrema”, con el fin de informar a la comunidad, sobre el avance de dicho deporte en la ciudad de Ocaña y la región.

1. ¿Conoce sobre alguna revista de deportes extremos?

Si \_\_\_

No \_\_\_

2. ¿Para usted una revista es el mejor medio de difusión de información y acontecimientos de la ciudad?

Si \_\_\_

No \_\_\_ ¿por qué?

---

3. ¿Cómo le gustaría que fuera una revista de deportes extremos?

Solo fotografía \_\_\_

Solo información \_\_\_

Fotografía e información \_\_\_

4. ¿le garantizaría que la revista fuera?

Con colores \_\_\_

Solo blanco y negro \_\_\_

5. ¿Los colores de una revista son importante para usted?

Si \_\_\_

No \_\_\_

6. ¿Usted compraría una revista donde encuentre información sobre el deporte extremo realizado en la ciudad y la provincia?

Si \_\_\_

No \_\_\_

¿Por qué? \_\_\_\_\_

7. ¿Que tipo de revista prefiere?

Electronica \_\_\_

Impresa \_\_\_

Apéndice B. Revista “Ocaña Extrema”





Leiking Criado

**UNA VIDA  
SOBRE RUEDAS**

Más que un deporte, es una afición,  
una forma de vida que muchos no  
entienden y otros darían lo que fuera  
por tenerla



El ciclismo estuvo a su vida desde que era muy niño ya que su padre siempre ha practicado este deporte, pero algo que marca su vida fue cuando tenía 4 años y uno de sus tíos, Luis Alberto Herrera "Luisito Herrera" ganó la vuelta a España, esto aconteció justo para él y es muy importante "aparte de como él y desde ahí empieza una vida sobre ruedas."

Inicié montado por las calles del barrio la luz y se algunas reuniones por la carrera hacia Santería acompañado de su papá quien fue algunas veces en pista, vino en bicicleta y en la mayoría de las veces corriendo detrás de su pequeño ciclista. Esto empezó luego que cada día lo encontrara más amor a las bicicletas y marcando una pauta en la vida de este niño.

Con el paso de los años y con solo el ciclismo de ruta apostando a este niño, empezó junto a sus amigos del barrio la modalidad del "bicicross" en donde los amigos y amigos improvisados eran la mayor diversión, pero solo no fue suficiente para esta etapa de las bicicletas.

Cuando tenía más o menos 12 o 13 años quiso explorar carreras nuevas iniciando en la práctica del "cross country" o campo traviesa por los años a las mercedes albinas a nuestra mayoría, en esta modalidad inició solo, pues en esos momentos casi nadie la practicaba. Luego de un par de años lo compartió con un grupo apasionado por las bicicletas de montaña las cuales dieron origen al club de ciclistas de Goafra. Esto marca una pauta muy importante en la vida de este joven haciendo destacar a nivel de departamental y nacional.



A nivel departamental y de los santandereanos ha corrido en Pamplona, Chiricacá, Cúcuta, Doracá, Goafra, Bucaramanga, Florida Blanca, Río Negro, Pitalcavita, Lebogán y Barichara.

A nivel nacional ha participado en la Copa Nacional en Pamplona, Páramo Nacional en Páramo de Veje, Campeonato Nacional en Sogamoso Condensadora y en el Festival de Deam Hill en Ubatón Condensadora.



**Down Hill**

Una de las modalidades que más apasiona y le da grandes triunfos a este joven fue el descenso de montaña en bicicleta, modalidad que practica desde el año 2000 y en las cuales ha representado a Goafra, a la universidad Francisco de Paula Santander Goafra, al departamento y los Santandereanos, quedando siempre en los primeros puestos.



A nivel departamental y de los santandereanos ha corrido en Pamplona, Chiricacá, Cúcuta, Doracá, Goafra, Bucaramanga, Florida Blanca, Río Negro, Pitalcavita, Lebogán y Barichara.

A nivel nacional ha participado en la Copa Nacional en Pamplona, Páramo Nacional en Páramo de Veje, Campeonato Nacional en Sogamoso Condensadora y en el Festival de Deam Hill en Ubatón Condensadora.

**Patinaje agresivo**

Aparte de las bicicletas este joven deportista de 17 años amante de las ruedas practicó patinaje agresivo, una modalidad sencilla que consiste en saltar y dedicarse por andar, lanzando entre otros, esta etapa de su vida lo vivió con mucha pasión ya que se dedicaba a su primer deporte, todo el día montaba y realizaba andar día, parque y cuando arrojaba perfectos.

En esta práctica contó con la compañía de grandes amigos, los cuales lo seguían la cuerda en todas las batallas y se encargaban de pasar el tráfico para que este joven pudiera realizar con libertad y seguridad sus valores logrando así un gran nivel deportivo el cual nunca ha sido competitivo en nuestra patria.



Esta práctica trajo muchos beneficios en su vida ya muchas personas algunas colaboran en quejados de ser a otros jóvenes "batiendo" agresivos de los buses, saltando andares, montando en las barrancas, en los parques, en fin, esto hizo un poco difícil la práctica de este deporte.



**Motocross**

Otro de los deportes sobre ruedas que practicó este joven es el motocross, el cual inició con el apoyo de su padre, quien también lo practicó, Lulking a sus 13 años montando especialmente en una TSX 125 que su padre le prestaba de vez en cuando, en esta motocicleta duró montando un poco más de un año hasta que su abuelo compró una CR 160 la cual le facilitó para que participara

en las competencias y entrenara constantemente. Con los años han llegado otros motociclistas a su vida, como una HGS y una AKT 250 con los cuales también lo practicó Esteban Cruz.

Con el paso de los años ha tenido muchos amigos al motocross en Goafra pero esto no ha hecho que se desanime este deporte ya que en la actualidad está montando en una YZ 125 siendo este momento uno de los mejores momentos del motocross en Goafra.

El andar cross consistió en hacer recorridos a campo traviesa en motocicletas, y en Goafra hay muchos otros lugares para practicar, su práctica se hace solo a su grupo. Ocasia cuenta con el Club de Esteban Motoaventura se dice de vez en cuando realiza salidas, aunque la mayoría de veces Lulking las realidades a cambios ciertos en compañía de algún amigo o más.

Los trucos y saltos de barranca son propios para la práctica de esta modalidad, pero también se realizan circuitos en donde hay competencias como las que se han hecho en el camino al Agua de la Virgen y en la pista del Litoral en las cuales Lulking ha participado y apostado a ganarlas.

Otro de los deportes sobre ruedas es el ciclismo de trial lo cual lo está practicando desde hace más o menos 5 años en una ORZ 70 siendo uno de los pioneros en esta modalidad. El motociclista lo hizo que este deporte realice una pista especial para este tipo de motos, lo cual está ubicado por vía a la Universidad UFFSO.



**Lulking Crudo**

Este joven estudió tecnología en producción agropecuaria, pero en la actualidad siguió el negocio familiar, trabajar con una de sus parientes, las Héroes, desde un almuerzo de negocios, hijos, accionistas y saber para estos momentos, pero se vuelve un negocio y que sea una fuente extrema su donde no solo se encuentran cosas para motos sino también para otros deportes extremos.

Dedicadamente en una vida sobre ruedas en donde tiene el hijo de montar su pasión y su deporte es el trabajo, haciendo con amor y disfrutando la vida al lado de su familia y sus amigos de 2 ruedas.





# MTB

El ciclismo es uno de los deportes con más opciones del momento, se puede practicar que es el deporte de moda. ¿Para qué modalidad elegir?

Se conocen las modalidades más que cuenta el ciclismo para hoy 2 que son la más comunes y más practicadas, el ciclismo de montaña (MTB) y el ciclismo de ruta.

Como su nombre lo dice el ciclismo de montaña se practica en espacios naturales como, bosques, caminos de herradura o pistas con trazados naturales y artificiales, su historia se remonta al año 1833 cuando Lyall Shelburne crea una bicicleta robusta y pesada la "Solihull Excelsior", la cual se hizo popular entre los repartidores de UUEE, fue solo hasta los años 70 donde Gary Fisher adaptó a una bicicleta Schwinn cambio de velocidad para subir más rápido y suave en las colinas y descendió que la geometría de esta bicicleta era ideal para subir montañas y era adecuada para hacer descensos y entre la primera bicicleta todoterreno.

Desde entonces y con el paso del tiempo, el ciclismo de montaña ha evolucionado mudando, empezando por las bicicletas, cada día tienen más tecnología, son más ligeras, suaves y cómodas, se adaptan a cualquier presupuesto y necesitan según cada deportista.



## Ventajas del MTB

Al ser a campo traviesa le permite disfrutar de hermosos y variados paisajes.

Te permite disfrutar de aire más limpio.  
Ayuda a hacer amigos.  
Libera el estrés.  
Mejora la salud física y mental.



# Ruta

El ciclismo de ruta es uno de las modalidades más antiguas, nació en Alemania en 1817 por Pierre y Ernest Michaux, con un prototipo de bicicletas con los pies directamente en los pedales, en 1817 H.L. Lauerer, crea la primera bicicleta con pedales y cadenas, haciendo que fuera más fácil de manejar y fuera más fácil de obtener, en 1833 la bicicleta dejó de ser un lujo para ricos y se convirtió en un modo de transporte y diversión.

Con el paso de los años ha evolucionado y se ha transformado, y se ha dividido en diferentes modalidades, la bicicleta de ruta es la actual del cuanto con mayor confort y tecnología.

Mucho más rápido. Sobre la atmósfera. Solo tiene que preocuparse de sus ritos, de la carrera y de los machos que quieren pasar para estar con nosotros un nuevo paisaje increíble. Venos disfrutar más para escoger, con todo los niveles de dificultad.

El ciclismo de ruta, como su nombre lo dice es el que se hace en caminos de pavimento, es una modalidad del ciclismo competitiva y en algunos casos amateur.

En nuestra región es común ver ciclistas en las carreteras, recorriendo caminos como es el caso de un ciclista.

## Ventajas del ciclismo de ruta

- Se puede practicar en cualquier vía pavimentada de la ciudad.
- Cruzamos de amistad con otros ciclistas.
- Esta mejora hábitos que dañan la salud.
- Es bueno para el corazón.
- Se recorre más kilómetros.



# GABRIEL GARCÍA MARQUES

Explosión de adrenalina



**BMX**

La historia del Downhill (DH) cuenta que inició en las colinas de California cuando un grupo de motociclistas querían practicar en las montañas y no se les permitieron por los daños que las motos ocasionaban al medio ambiente y decidieron empezar a bajar en bicicletas de montaña, descubriendo así que quedaban mucho adrenañados al bajar descensos por caminos imprevedibles con obstáculos naturales, así empezaron a subir la colina en carro y descender la más rápido que pudieran, cuando el que venía en tiempo ganaba.

En 1980 inició en los años 80 solo a través por un grupo de motociclistas, quienes con la más mínima experiencia hicieron las primeras carreras en la carretera que conducen a Bona Vista.



Si vesaber que esta sería el inicio de una nueva deporte, que desde entonces esta buscando cambios para hacer cada día mejor las pistas.

Con el paso de los años y cada día se mejoran mas la técnicas y las pistas naturales ya cuentan con intervención de los constructores quienes le agregan saltos, mejoran los perfiles y hacen que cada día sean mejores pistas ya que con los años así a modalidad a través grandes tramos a nuestro municipio, no solo a nivel departamental, sino nacional y en la actualidad latinoamericana.

Uno de estos deportistas es Gabriel García Márquez, un joven profesor de educación física, que ama su trabajo y le apasionan las técnicas de este deporte.

**Q: ¿Qué es el DH?**  
**R: Es un tipo de ciclismo que se practica en las montañas.**

**Q: ¿Qué es la técnica de DH?**  
**R: La consistencia de tenerlo que practicar diariamente y por el terreno la técnica y la resistencia no se puede, para ir practicando de forma constante.**

**Q: ¿Qué es la técnica de DH?**  
**R: El amor a la montaña.**

**Q: ¿Cuál ha sido la carrera más importante y cómo fue?**  
**R: Mi primer nacional, ocupé el segundo lugar al ser categorizado, estando día a día en el primer, pero una caída me hizo perder el puesto.**

**Q: ¿Cuál ha sido la más difícil?**  
**R: El Campeonato nacional de este año en Medellín, con condiciones de lluvia y viento.**

**Q: ¿Qué consejos le das para los futuros deportistas?**  
**R: Encuentran en el deporte un lugar ideal para hacer una vida sana y feliz, siempre se debe de tener un buen equipo y tener de ser una persona de bien.**

**Q: ¿Cómo se le da a la práctica de DH?**  
**R: Trato de mejorar diariamente... Cross Country, Enduro. En la pista que he trabajado en el barrio cuarto centenario y poco a poco voy mejorando cada día de mi técnica y física.**

**Q: ¿Cómo se le da a la práctica de DH?**  
**R: Trato de mejorar diariamente... Cross Country, Enduro. En la pista que he trabajado en el barrio cuarto centenario y poco a poco voy mejorando cada día de mi técnica y física.**



**BMX**  
**Esta hora para descargar adrenalina**

El BMX es uno de las modalidades del ciclismo, nació en el sur de California, Estados Unidos en la década de 70 como alternativa al motocross de ahí se nace el BMX que significa "Bicycle Motocross" (Bicicleta de motocross). En sus inicios se corría en circuitos iguales a los del motocross, pero con la aparición del Street y los obstáculos se fueron creando modalidades. El estilo BMX (Freestyle) es una modalidad que cuenta con 8 submodalidades como son el "Dirtjumping", el "Flatland", el "Parkriding", el "Vertical (Wall)" y el "Streetstyle". En Orinda, la modalidad que más se practica es el estilo BMX, ya que no se cuenta con pistas para practicarla.



**DH**  
**Para todas las edades**



El pasado 29 de agosto, se desarrolló en el parque ecológico "El Bosquecito" del barrio IV centenario, la primera edición de Downhill para toda la familia, contando con la participación de más de 20 corredores de todas las edades.



Es un evento organizado por una tienda deportiva "DM extreme" y el apoyo de algunas políticas y líderes del barrio IV centenario, con el fin de recoger fondos para realizar el alumbrado público de dicho sector, se desarrolló en la mañana del domingo 29 de agosto, esta competencia que contó con la participación de niños menores de 2 años y adultos de más de 35 años.

Fue un espectáculo lleno de adrenalina y amor por el ciclismo, está rodeado entre con 6 categorías

### Infantil



Menores de 5 años, en bicicletas de impulso (sin pedales) o de máximo a 25", en la mayoría de los participantes con ayuda de un adulto, se desarrolló un tratado especial para ellos, más corto y sin saltos para no hacerles miedo.

### Cadetes



Niños de 6 a 10 años, participan sin ayuda y no importa el tipo de bicicleta.

### Juvenil



Señ juvenes de 10 a 15 años, con bicicletas rígidas, solo con suspensiones delanteras.

La mayoría de juvenes entrenan todas la semanas.

### Enduro



Esta categoría no cuenta con rango de edad, la característica principal es el tipo de bicicleta con que se corre, es una de especialidad enduro, con doble suspensión más corta de la Downhill, rines 27.5" y sillín con tapa telescópica, para poder acomodar la altura al sillón.

### Bh



Esta categoría tampoco tiene rango de edad, la característica es el tipo de bicicleta, esta debe ser de Downhill, bicicleta especial para descenso, con doble suspensión, marcos más fuertes, manubrio más ancho.

### Rijidos



Categoría sin rango de edad, la característica principal es que la bicicleta debe ser rígida en la parte trasera, puede tener suspensión delantera, en algunos casos las llantas son más gruesas que una bicicleta todo terreno.



Fue un excelente evento, cargado de emociones y adrenalina, un espacio para vivir a la familia y alejar a los juvenes de malas influencias.

Gracias a los organizadores y a los juvenes creadores de este espacio deportivo por resquestrar este parque, que hace algún tiempo era centro de inseguridad y consumo de alcoholismo, hoy es un sitio donde se vive el deporte con la naturaleza y puede ser usado por toda la ciudadanía escalar con total seguridad a cualquier hora ya que en la noche está totalmente iluminado.