EXPERIENCIAS VIVIDAS POST FRUSTRACIÓN DE LOS CICLISTAS CALDENSES EN SU PROCESO DEPORTIVO

CRISTIAN LEANDRO CONTRERAS MORALES

LUISA FERNANDA NARANJO HENAO

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE MANIZALES

FACULTAD DE SALUD

GRUPO DE INVESTIGACIÓN CUERPO - MOVIMIENTO

MAESTRÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE COHORTE IV

MANIZALES

2020

EXPERIENCIAS VIVIDAS POST FRUSTRACIÓN DE LOS CICLISTAS CALDENSES EN SU PROCESO DEPORTIVO

Autores

CRISTIAN LEANDRO CONTRERAS MORALES

LUISA FERNANDA NARANJO HENAO

Proyecto de grado para optar al título de Magister en Actividad Física y deporte

Tutor

Dr. JOSÉ HOOVER VANEGAS GARCÍA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE MANIZALES

FACULTAD DE SALUD

GRUPO DE INVESTIGACIÓN CUERPO - MOVIMIENTO

MAESTRÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE COHORTE IV

MANIZALES

2020

DEDICATORIA

Es una excelente ocasión para dar los agradecimientos y dedicar algunas palabras, primeramente, a DIOS por iluminarnos y guiar nuestros pasos y decisiones en nuestras vidas, por ser tan generoso y buenos con nosotros.

Seguidamente a nuestros padres CARLOS ALBERTO CONTRERAS MORALES, ANA MARIA MORALES GOMEZ Y JOSE LUIS NARANJO HENAO, MARI DELFA HENAO HENAO, que quienes con su amor, disciplina, perseverancia, honestidad y ejemplo constante nos ayudan a crecer como personas y profesionales de la salud. Al resto de nuestras familias por siempre estar ahí, por ser la base sólida en la que se construye todo.

Asimismo, dar unas palabras muy especiales para nuestro tutor PHD JOSÉ HOOVER VANEGAS GARCÍA, por su amistad, paciencia, confianza y su constante apoyo durante el desarrollo de esta tesis. También un grato agradecimiento al PHD JOSÉ ARMANDO VIDARTE CLAROS, por todo lo brindado y enseñado tanto en lo académico con en lo personal gracias profesores por tan excelentes enseñanzas que nos dejaron para nuestras vidas personales y profesionales.

A la Universidad Autónoma de Manizales, la cual la llevamos en nuestros corazones, gracias por su aporte económico tan significativo y por la confianza depositada en nosotros para la realización de esta maestría. Siempre estaremos orgullosos de decirle al mundo que somos de la mejor universidad de Manizales.

Este logro no es de nosotros es de todos ustedes, con la ayuda de cada una de las personas anteriormente nombradas cada obstáculo fue más fácil superarlo. Prometemos que este no será el último.

RESUMEN

Este proyecto consistió en hacer un análisis de las experiencias frustrantes de los ciclistas élites de Caldas, dichas experiencias habituadas durante su proceso deportivo y después de su retiro, que sentimientos y emociones experimentaron después de su deceso deportivo. Es así, como *"la frustración es un sentimiento que se genera en cada uno de los individuos cuando no pueden satisfacer un deseo planteado o deseado, ante estas situaciones los individuos principalmente suelen tener unos niveles altos de ira o de ansiedad".* (28) Como objetivo se planteó, comprender las motivaciones y consecuencias de las experiencias de frustración en el proceso deportivo de los ciclistas élite de Caldas durante los años 1990 y 2017. La investigación se realizó con un "*corte cualitativo y con un tipo de estudio comprensivo, ya que no se trata de medir la frustración sino de comprender sus dinámicas subjetivas. Se basa en la plausibilidad de los investigadores ya que son observadores externos a los problemas que analizan, no se involucran". (34)*

"La estrategia de investigación es fenomenológica, no hay respuestas cerradas, solo hay respuestas abiertas. Un estudio fenomenológico describe el sentido de las experiencias por una persona a cerca de un fenómeno. En conclusión, todos los ciclistas elites caldenses del estudio, desarrollaron por determinado tiempo un estado depresivo y de aislamiento, lo que generó en ellos posteriormente un repudio hacia el ciclismo, el cual se fue superando con el paso de los años, pero, aun así, el sentimiento de rechazo frente a actividades ciclísticas estaba siempre presente.

Palabras claves: Frustración, ciclismo, deserción, entrenamiento, motivación, resistencia

ABSTRACT

This Project consisted of making an analysis of the frustrating experiences of elite Caldas cyclists, habitual experiences during their sporting process and after their retirement, which feelings and emotions they experienced after their sports decease. As such, "*frustration is a feeling that is generated in each of the individuals when they can't satisfy a stated or desired desire, in these situations individuals mainly tend to have high levels of anger or anxiety". (28).* The main objective was to understand the motivations and consequences of frustrating experiences in the sports process of Elite riders from Caldas during the 1990s and 2017. The investigation It was carried out with a *"qualitative cut and with a type of comprehensive study, since it isn't about measuring frustration but about understanding their subjective dynamics. It is based on the plausibility of the researchers since they are external observers to the problems they analyze they don't get involved".*

"The investigation strategy is phenomenological, there aren't closed answers, and there are only open answers. A phenomenological study describes the meaning of experiences by a person close to a phenomenon. In conclusion, all the Elite cyclists from the study, developed for a period of time a depressive and isolated state, which subsequently generated a rejection of cycling, which was overcome over the years, but, even so, the feeling of rejection towards cycling activities was always.

Keywords: frustration, cycling, desertion, training, motivation.

CONTENIDO

1 TÍTULO DEL PROYECTO: EXPERIENCIAS VIVIDAS POST FRUSTRACIÓN DE LOS CICLISTAS CALDENSES EN SU PROCESO DEPORTIVO 10
1.1 RESUMEN EJECUTIVO 10
1.2 PLANTEAMIENTO DE LA PREGUNTA O PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN Y SU JUSTIFICACIÓN EN TÉRMINOS DE NECESIDAD Y PERTINENCIA 11
1.3 ANTECEDENTES 16
1.4 JUSTIFICACIÓN 22
2 OBJETIVOS 24
2.1 OBJETIVO GENERAL 24
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS 24
3 METODOLOGÍA PROPUESTA 25
3.1 TIPO DE ESTUDIO 25
3.2 UNIDAD DE ANÁLISIS. 27
3.3 UNIDAD DE TRABAJO. 27
3.4 INSTRUMENTOS Y ESTRATEGIAS DE REGISTRO DE INFORMACIÓN. . 27
3.4.1 Edición De La Anécdota 27
3.4.2 Historia De Vida 28
3.5 ESTRATEGIAS DE ANÁLISIS DE INFORMACIÓN 28
4 REFERENTE TEÓRICO 29
4.1 ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE 29
4.1.1 Conceptualización Del Deporte 30
4.1.2 Formas De La Utilización Del Deporte 32
4.1.3 Deserción En El Deporte 33
4.2 CICLISMO 35
4.3 FRUSTRACIÓN 37
4.3.1 Baja Tolerancia A La Frustración 38
4.3.2 Desarrollo Humano Y La Frustración 40
4.4 MOTIVACIÓN 42

4.4.1 Teoría De La Motivación Por Abrahán Maslow 42
4.4.2 Clases De Frustración 43
4.4.3 Aspectos Neurológicos 45
4.4.4 Aspectos Psicológicos 46
4.5 DESARROLLO HUMANO A PARTIR DE LAS NECESIDADES SEGÚN MAX NEEF 46
4.6 EXPERIENCIAS 47
5 HALLAZGOS 50
5.1 CARACTERIZACIÓN DE LA POBLACIÓN 50
5.2 MATRICES EMPÍRICAS 53
5.2.1 Categorización Empírica 53
5.2.2 Narraciones Fenomenológicas 69
5.2.3 Narración Interpretativa De Las Entrevistas 81
5.2.4 Narración Historia De Vida/ Tesis De Hallazgos 95
6 DISCUSIÓN 102
7 CONCLUSIONES 111
8 RECOMENDACIONES 114
9 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 116
10 ANEXOS 121

LISTA DE TABLAS

TABLA 1 RESUMEN EJECUTIVO 10
TABLA 2 CARACERÍSTICAS DEL DEPORTE 31
TABLA 3 CATEGORIZACIÓN EMPÍRICA 53

LISTA DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1 BARRERAS INTERNAS Y EXTERNAS 85
GRÁFICO 2 EMOCIONES Y SENTIMIENTOS 89
GRÁFICO 3 TIEMPOS Y RECUERDOS 91
GRÁFICO 4 DIOS 93
GRÁFICO 5 FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS 95

LISTA DE ANEXOS

ANEXO 1 CONSENTIMIENTO INFORMADO..... 121
ANEXO 2 ENTREVISTA COLABORATIVA ESTRUCTURADA..... 124
ANEXO 3 PREGUNTAS ORIENTADORAS HISTORIA DE VIDA..... 126

1 TÍTULO DEL PROYECTO: EXPERIENCIAS VIVIDAS POST FRUSTRACIÓN DE LOS CICLISTAS CALDENSES EN SU PROCESO DEPORTIVO

1.1 RESUMEN EJECUTIVO

Tabla 1 Resumen Ejecutivo

Título: Experiencias vividas post frustración de los ciclistas caldenses en su proceso deportivo			
Investigador Principal: Cristian Leandro Contreras Morales, Luisa Fernanda Naranjo Henao			
Total, de Investigadores (número): 2			
Nombre del Grupo de Investigación: Cuerpo Movimiento			
Entidad: Universidad Autónoma de Manizales			
Representante Legal: Carlos Eduardo Jaramillo Sanint	Cédula de ciudadanía: 10265657		De: Manizales
Dirección: Antigua Estación del Ferrocarril	Teléfono (68)8727272		Fax(68) 810290
Nit: 890805051-0	E-mail: uam@autonoma.edu.co		
Ciudad: Manizales	Departamento: Caldas		
Sede de la Entidad: Antigua estación del ferrocarril Manizales			
Tipo de Entidad: Educativa			
Universidad Pública:	Universidad Privada: X	Entidad Pública:	ONG:
Lugar de Ejecución del Proyecto:			
Ciudad: Manizales	Departamento: Caldas		
Duración del Proyecto (en meses): 24 meses			
Valor total del Proyecto:			
Descriptores / Palabras claves: Frustración, ciclismo, deserción, entrenamiento, motivación, resistencia.			

1.2 PLANTEAMIENTO DE LA PREGUNTA O PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN Y SU JUSTIFICACIÓN EN TÉRMINOS DE NECESIDAD Y PERTINENCIA

El ciclismo colombiano, es uno de los deportes que ha tenido gran influencia sobre los deportistas que sueñan con llegar al éxito en este ámbito, pero, al igual que cualquier otro deporte, hay un tema de discusión el cual ha hecho renunciar a innumerables ciclistas de su actividad deportiva. La frustración que lleva a los deportistas de cualquier categoría (principalmente elite) a tomar decisiones de deserción o causar desinterés en la actividad deportiva. Este es un problema que envuelve múltiples factores, como lo es la falta de nivel competitivo, lesiones que los obligan a abandonar temporal o permanentemente su deporte, el nivel socioeconómico que tiene el deportista, el favoritismo en las elecciones nacionales, la apatía con el cuerpo técnico o con los compañeros de entrenamiento, entre otros.

Según uno de los entrenadores de los ciclistas de la categoría juvenil del departamento "*En este departamento es muy difícil salir adelante, nunca hay apoyo para nada, ni siquiera para un uniforme que es lo mínimo, el que logre salir de aquí es porque se le apareció la virgen"*[*] Por su parte el entrenador de los ciclistas sub 23 y élite del departamento afirma: "*con esta nueva administración ya es muy jodida la cosa, porque exigen resultados para poder apoyar a los muchachos, pero si no apoyan con carreras o chequeos pues jamás se verán buenos resultados, lo único que da nivel de competencia es estar corriendo". Por otro lado,* una ex corredora del departamento manifestó "*yo nunca tuve buena empatía con mis compañeros, siempre me ponían apodos crueles como patricio o cuerpo extraño, en ocasiones el entrenador les decía que me esperaran porque el lugar donde íbamos a pasar era peligroso y no era bueno pasar sola, aun así, mis compañeros se iban y me tocaba*

[*] Estos son testimonios de algunos entrenadores y deportistas, los cuales se registraron como estrategia de exploración inicial, sobre las dificultades que ellos mismos han tenido durante su proceso de formación deportiva y sus procesos frustrantes durante estos.

arreglármelas como pudiera, viendo la situación decidí mejor dedicarme a estudiar, no iba a tolerar ese matoneo".

Uno de los mejores corredores que tuvo Caldas expresó *"lo tuve todo para ser el mejor, y de hecho lo fui por muchísimo tiempo, pero no conté con buena suerte porque me lesione la rodilla, intente seguir aguantándome el dolor hasta que ya no pude más, después de eso me tuvieron que operar y pues la rodilla no volvió a responder de la manera como lo hacía antes, listo fui el mejor y todo eso, pero la rodilla se me daño y chao ciclismo. Hoy en día mi hijo monta en bici, pero igual le exigí que estudiará si quería mi apoyo, en este cuento nunca se sabe".*

Otro ex corredor, selección Colombia de la modalidad de pista manifestó "*Yo si no me aguante esa rosca que había en la selección Colombia, ahí nunca escogen por nivel ni rendimiento sino por lo bien que le caiga un corredor al seleccionador, yo no quise seguir esperando una nómina que nunca iba a volver a llegar".*

Existen estudios donde se referencia que muchas de las causas de frustración en los deportistas radica principalmente en la falta de respeto por estudiantes atletas y cuerpo técnico, o en casos clínicos la incapacidad de realizar sus actividades de manera eficiente por causa del dolor que le genera un proceso lesivo, también hace referencia a los altos niveles de frustración que pueden llevar a un bajo rendimiento universitario, afectando no solo rendimiento físico sino también su nivel educativo. Heinerichs y Curtis (1), demostraron que existe frustración dentro de los atletas durante la experiencia clínica. Los investigadores en otras profesiones relacionadas con la salud, como la medicina y la enfermería, han examinado los niveles de emoción en estudiantes clínicos utilizando los descriptores de estrés y ansiedad. Es así, Como dice Heinerichs y Curtis:

> "*Los estudiantes se desempeñan bien con un nivel moderado de emoción negativa, como la frustración; sin embargo, cuando los niveles de frustración son demasiado altos o bajos, el rendimiento disminuye. Dado que las emociones negativas pueden*

> *ser perjudiciales para el aprendizaje y el rendimiento, es fundamental comprender el nivel de frustración de los estudiantes durante las experiencias clínicas, lo que ocurre cuando se alcanza más de la mitad del desarrollo profesional de nivel inicial de un atleta"* (*1).*

Por tal motivo, se manifiestan altos niveles de inconformidad por falta de respeto del entrenador, atletas compañeros o perceptores al no valorar el papel de un estudiante como atleta, la incapacidad de realizar las actividades descritas en el plan de entrenamiento debido al dolor de su condición clínica, lo que finamente provoca altos grados de frustración en el deportista y estudiante (1).

Heinerichs y Curtis demuestran que las condiciones clínicas y el bajo interés de los entrenadores a sus deportistas, son los mayores factores de frustración generada en los atletas, ya que el impedimento de "*no puedo hacer mi actividad deportiva porque me duele determinada parte del cuerpo*" genera la experiencia frustrante que impide la correcta toma de decisiones y trascender para solucionar el problema, generando sensaciones de impotencia y rabia, lo que lleva a los atletas a sufrir de una constante zozobra en el momento de ir a entrenar (1).

Se muestra que una buena fundamentación teórica y práctica por parte de los entrenadores, ayuda a controlar las experiencias frustrantes presentes en todos los momentos de la competencia y después de ella, ya que al ser la cabeza de un "equipo", deben estar fundamentados con las suficientes herramientas para proyectar de la mejor manera el manejo de sus emociones sin importar el resultado; Se destacan estudios como el de Olmedillo, Ortiz, Andréu, y Lozano, que demuestran la importancia de optimizar la formación de los técnicos, fundamentalmente en relación a aspectos psicológicos, con la intención de incrementar los recursos, estrategias y posibilidades de intervención de éstos con sus deportistas (2).

En esta misma línea, Pulido y Sánchez expresan en su estudio *"los entrenadores con un alto grado académico tenían una mayor seguridad laboral y oportunidades de desarrollo profesional, asociándose con una mayor satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, con el bienestar psicológico y una mayor percepción de apoyo a la autonomía de los deportistas"* (2).

En el departamento de caldas contamos con escasos entrenadores con la suficiente experiencia académica, lo que deja un vacío en el resto de corredores que no acceden a estos entrenadores con estudio ya que también su falta de conocimiento impide el progreso tanto de ellos como de los deportistas y de todo el equipo interdisciplinario como departamento.

Estudios realizados en la Universidad de Almería España en el 2018 por Castro, Zurita y Ubago et. Al. Enfatiza en que los ámbitos deportivos y familiares pueden ser modificados para fomentar la motivación del deportista, se trabajó con futbolistas juveniles los cuales fueron sometidos a diferentes entrevistas indagando como era su vida dentro y fuera de la cancha, planteando así una estrategia que pudiera modificar los factores negativos y transformarlos en una forma de motivación (2, 3).

En Latinoamérica se registran datos significativos en edades universitarias que abarcan los motivos ya mencionados por los cuales los deportistas experimentan frustración "En lo referente a los factores socio económicos los ex deportistas manifiestan, señalando únicamente los porcentajes más relevantes: 66,48 % "la falta de apoyo familiar" 62,01 % "vivir en otra ciudad" 62,01 % "el esfuerzo que ponía en cada práctica deportiva le era indiferente al entrenador" 60,89 % "la falta de motivación por parte del entrenador" 56,42 % "la preferencia del entrenador a ciertas/os compañeras/os" 62,57 % "mi pareja fue más importante" 59,78 % "mis amigas/os me desmotivaron" 67,80 "la falta de dinero para cubrir los gastos de mi deporte" 90,50 % "las tareas y responsabilidades de la carrera profesional" 83,80 % "el cruce de horario de los estudios con el entrenamiento" fueron las razones por las que abandonaron sus entrenamientos" (4).

Esta relación con la tecnología puede ser un factor modificable en la vida de los ciclistas elite para evitar que las experiencias frustrantes dominen su nivel de rendimiento "*Una de las principales disciplinas de investigación desde hace algún tiempo ha sido explorar formas en que los sentimientos humanos enfrentan la tecnología pueden definirse, cuantificarse, monitorearse y mejorarse*" (5). En nuestro departamento, contamos con grandes estrellas del ciclismo que se retiraron por motivos externos, también con actuales corredores atravesando un proceso de frustración por múltiples razones, ellos se alejan del deporte por temporadas indefinidas o se bloquean en el momento de la competencia por miedo a fracasar. En coherencia con lo anterior, la pregunta de investigación es:

¿Cuáles son las motivaciones y consecuencias de las experiencias de frustración en el proceso deportivo de los ciclistas elite de caldas durante los años 1990 y 2017?

1.3 ANTECEDENTES

Sobre el tema de frustración deportiva, encontramos varios ámbitos que pueden generar dicha experiencia. Es así, como podemos encontrar el estudio "niveles de frustración percibidos durante situaciones clínicas en estudiantes de entrenamiento atlético" en el año 2014, el cual fue realizado en atletas en edades académicas universitarias, mostrando que no solo las afecciones clínicas pueden ser el motivo de su experiencia deportiva frustrante, la falta de mérito por el esfuerzo por parte de los entrenadores, respeto por los compañeros, horarios de clase son también factores que permiten la vivencia de la frustración deportiva, claro está que las afecciones deportivas son las más relevantes ya que producen dolor y el sentimiento de impotencia al no poder realizar jornadas de entrenamiento con éxito (1).

El objetivo del estudio fue Explorar los niveles de frustración percibidos en los atletas durante situaciones clínicas y determinar si esas percepciones difieren según el sexo, el cual en el método se utilizó un diseño de estudio de una encuesta descriptiva de corte transversal para explorar los niveles de frustración percibidos en los atletas, en el estudio concluyeron que comprender la frustración del estudiante durante situaciones clínicas es importante para apreciar mejor la experiencia de educación clínica. Se esperan bajos niveles de esta emoción; sin embargo, cuando existen niveles más altos, el aprendizaje puede verse afectado. Mientras que no podemos eliminar las frustraciones de los estudiantes, los programas de entrenamiento atlético y los preceptores deben estar conscientes de esta emoción para crear un ambiente que sea más propicio para el aprendizaje (1).

Por tanto, si se optimiza la condición académica de los entrenadores resulta fundamental, no solo por la remuneración a su esfuerzo con sus deportistas, sino también ayuda a tener en el campo profesionales con la suficiente capacidad de manejar situaciones de estrés a las cuales son sometidos los deportistas en momentos de la competición, un entrenador fundamentado académicamente, tiene más posibilidades de buscar soluciones adecuadas a las situaciones frustrantes a las que están sometidos los deportistas, en el estudio "frustración de las necesidades Psicológicas, motivación y burnout en entrenadores: incidencia de la formación" realizado en el año 2017, los entrenadores pueden vivir

experiencias frustrantes y estresantes al igual que los deportistas, un síndrome llamado Burnout que hace referencia a "*quemarse en el trabajo*", un entrenador con las suficientes bases académicas, sabrá tolerar este proceso de estrés y frustración; en este estudio el objetivo fue comparar los niveles formativos de los entrenadores a nivel académico y federativo, y su posible incidencia sobre la frustración de las NPB, la motivación y el burnout, la metodología se basó en el proceso de adaptación de los instrumentos para valorar la frustración de las NPB (PNTS) al contexto de la investigación (2).

De esta manera, cada uno de los investigadores, de manera individual, realizó una traducción y versión personalizada de lo que sería su adaptación. Seguidamente, los investigadores compartieron sus ideas para llevar a cabo una propuesta común y definitiva, y debatieron sobre los términos destinados al entrenador, ayudándose de la escala traducida y validada con profesores de Educación Física (2).

En las conclusiones se comprobaron las diferencias provocadas por el tipo de formación federativa y académica general sobre cada una de las variables del estudio y el efecto conjunto de ambas formaciones sobre el bloque de variables incluidas en el estudio. Del mismo modo, se pretendió conocer la distinción que pudiera existir entre entrenadores con diferentes grados de cualificación académica general, por un lado, así como de cualificación federativa por otro (2).

Por otra parte, el estudio "Clínica motivacional en jugadores de futbol juvenil; ciencias del comportamiento" elaborado en el año 2018, en donde se indagó sobre las posibles condiciones modificables de las circunstancias de vida de jugadores de fútbol juveniles, alterando situaciones de frustración por soluciones familiares que mejorarían su nivel deportivo, así los jóvenes sabrían reaccionar ante estas experiencias dentro y fuera de la cancha, El objetivo de esta investigación es analizar el clima motivacional de los futbolistas, el método utilizado para dicha intervención fue un diseño descriptivo de corte transversal en una muestra de 156 jugadores de fútbol americano, utilizando un

cuestionario ad hoc para el registro de variables sociodemográficas y el cuestionario PMCSQ-2 sobre el clima motivacional en el deporte (3).

Hablando a nivel latinoamericano, existen datos estadísticos según Chávez, Calero y Saavedra en el año 2015, en su estudio de revisión teórica "Factores físicos, socioeconómicos y psicológicos que inciden en la deserción deportiva en la escuela superior politécnica de Chimborazo" en donde muestran en proporciones las diferentes razones por las cuales los deportistas se frustran y finalmente se retiran de su actividad deportiva, siendo "la falta de dinero para cubrir los gastos de mi deporte" la mayor razón por la cual los deportistas no continuaron (4).

En la misma línea de las revisión teórica nos encontramos con la realiza en el año 2015 "Frustración del usuario de interfaces de éxito: explorando la investigación pasada de HCI para una mejor comprensión de las experiencias de los clínicos", exponiendo que los contactos con la tecnología aunque es una gran herramienta para el ser humano, también es un factor para aumentar la frustración en las personas, ya que al estar en constante cercanía con tecnologías y redes sociales, pueden afectar o idealizar aún más los deseos de las personas, al no poder acceder a lo que quieren y han observado por redes sociales, por lo cual, las persona empieza a atravesar un proceso de frustración al ver complicado o inalcanzable obtener lo que la tecnología les ofrece, los objetivos generales de la investigación sobre interacción hombre-computadora (HCI) han sido aumentar las buenas experiencias y posiblemente reducir o mitigar las primeras experiencias horribles con la tecnología (6).

En dicha, investigación llegaron a la conclusión que la solución a la frustración del clínico de HIT es identificar primero qué hace que la frustración del clínico sea diferente de los eventos de frustración descritos en la literatura. Específicamente, ¿qué está causando frustración en ese momento? A partir del trabajo de Bickmore y Picard, es seguro asumir que el objetivo general de cualquier HIT implementado es mantener una relación a largo plazo entre los clínicos y los sistemas después de la implementación. Con el acto y el uso

significativo de HITECH, hay incluso un mayor incentivo para mitigar la frustración que dificulta esas relaciones a largo plazo. Esta es una imagen más amplia de por qué la frustración obstaculiza el objetivo de la adopción de TI en la atención médica (6).

Claro está, que la frustración no solo es el tema abarcado en medicinas deportivas sino también estudiantiles, el estudio “Razones para el perfeccionismo y la intolerancia a la frustración en Estudiantes de Medicina de la Universidad de Coimbral” en el 2018, en el cual se manifestaron casos donde la falta de manejo de esta conlleva a enfermedades derivadas del estrés, el buen manejo de esta situación regula nos niveles de agresividad y favorece al buen trabajo en equipo, lo que genera un óptimo desempeño y desarrollo tanto académico como personal (5).

Sería fundamental enseñar el manejo de tolerancia y frustración a los jóvenes, como lo afirma el estudio previo del año 2017, “Tanto el "qué" como el "por qué" de la participación en los deportes juveniles son importantes; un análisis de proceso condicional”, se vio la importancia del porque y para que se deben manejar situaciones de estrés como estas dos, ya que ayudan a subir la autoestima frente al deporte en cuestión que manejan los jóvenes, saber afrontar la derrota de manera constructiva y no permitir que la ira sea el factor de respuesta al presentar un momento frustrante en el entrenamiento, en la competencia y en el ámbito de convivencia con sus compañeros (7). Los objetivos principales de este estudio fue que los jóvenes sepan el “por qué” se deben manejar situaciones frustrantes y el “para que” de las mismas, con el fin de hacer jugadores íntegros y eficientes en el campo.

Cuando hablamos de investigaciones cualitativas debemos tener algo muy presente en cuanto a metodología, no hay respuestas "incorrectas"; solo opiniones diversas, existe una influencia potencial del investigador y la relación con el encuestado, y el objetivo es describir los hallazgos dentro de una situación particular. Esta perspectiva interpretativa utiliza la teoría fundamentada, o teoría que surge de los datos. Por lo tanto, este tipo de investigación no es una comparación crítica o empírica con la teoría existente.

Como lo afirma, el estudio “Perspectivas de las mujeres sobre entrenadores personales: un estudio cualitativo” desarrollado en el año 2015 y nos muestra nuevas formas investigativas y la importancia que tienen en el campo deportivo, la recolección de datos fue de naturaleza cualitativa e interpretativa. El estudio utilizó los tres supuestos clave del paradigma de investigación cualitativa: no hay respuestas "incorrectas"; solo opiniones diversas, existe una influencia potencial del investigador y la relación con el encuestado, y el objetivo es describir los hallazgos dentro de una situación particular. Esta perspectiva interpretativa utiliza la teoría fundamentada, o teoría que surge de los datos. Por lo tanto, este tipo de investigación no es una comparación crítica o empírica con la teoría existente. ya que el estudio se realizó en las perspectivas de las mujeres sobre entrenadores personales, con estos resultados pudieron concluir en lo que se busca como público deportivo y lo que los entrenadores deben cumplir para estar en el mercado, son análisis y estudios diferentes que generan un beneficio social (8).

Los ciclistas pasan a lo largo de su carrera deportiva por muchos momentos difíciles, por momentos donde no cuentan con personas cerca que les brinden un apoyo y mucho menos una palabra de aliento, en donde es indispensable tener a una persona al lado del deportista para cuando este en los momentos frustrantes, en los momentos donde los sentimientos y las emociones no son las mejores, para alentarlo a luchar por su carrera. Los ciclistas adquieren una mentalidad muy poderosa, ese poder de vencer la mente cada vez que se encuentran en situaciones complicadas y que para otra persona seria imposible salir de tal escenario, cada vez que las piernas no les responden o tienen dificultades externas (caídas) que les provocan dolor, tienen ese poder de luchar contra su cuerpo y lograr llegar a la meta. El tema de frustración se puede evidenciar en los ciclistas, cada vez que tienen que abandonar un entrenó, una etapa o una carrera de varios días, por diferentes motivos, los cuales pueden ser, caídas, desperfectos mecánicos, enfermedades o ya por un bajo rendimiento el cual no le permite estar en condiciones de poder seguir compitiendo y por salud se bajan de la bicicleta.

El vacío del conocimiento, se puede hallar que los estudios encontrados sobre frustración deportiva van encaminados a futbolistas o a estudiantes universitarios, es necesario realizar un estudio en ciclistas para poder determinar cómo es la frustración de estos deportistas en dicho deporte, es por tal motivo, que el vacío de conocimiento se encuentra en el ciclismo, ya que no hay estudios desarrollados frente al tema de las motivaciones y experiencias frustrantes en dicho deporte y el ciclismo por sus condiciones exige unas características diferentes, lo cual implica que el trabajo de comprender las experiencias de frustración en los ciclistas de élite tenga unas características particulares.

1.4 JUSTIFICACIÓN

La importancia del proyecto está fundamentalmente en entender que sucede cuando los ciclistas élite pasan por una experiencia frustrante, que ocurre en su vida deportiva, como los afecta y como se sobreponen a ello, para llegar a comprender las experiencias que tienen cuando les sucede alguna frustración. Teniendo gran importancia tanto para el departamento como para el país, ya que se tendrá un punto de partida sobre el porqué los deportistas se retiran, porqué tienen rendimientos tan bajos en determinados momentos y que factores los llevan a tener alguna frustración durante su proceso deportivo.

La viabilidad del proyecto está ligado a el material humano para el estudio, ya que se cuenta con los ciclistas que desertaron por cualquier motivo y los ciclistas propensos a vivir estas experiencias, también se cuenta con el apoyo de la secretaria del Deporte del Departamento de Caldas, la cual brinda asesorías y manejo del tema con psicólogos y entrenadores. Se cuenta con el apoyo institucional de la Universidad Autónoma de Manizales, a través de su línea de investigación "estudios corporales" y el tiempo necesario de los investigadores para desarrollar el proyecto de investigación.

Es pertinente en términos académicos puesto que muestra otro fragmento de la práctica de la actividad física y deporte, puede aumentar el conocimiento a la maestría ya que se mira al deportista no solo en sus aspectos biológicos y fisiológicos sino también psicológicos, teniendo en cuenta que el ser humano es un conjunto integral, hace aportes teóricos y prácticos para acercamientos más directos hacia el deportista, conocer intereses sobre la población a trabajar generaría un amplio campo para investigaciones futuras.

Los resultados de la investigación son considerados como novedoso puesto que se estudian aspectos antropológicos, sociológicos y fisiológicos sobre los ciclistas Caldenses y por lo cual puede ser un punto de partida para las próximas investigaciones no solo en ciclistas Caldenses, sino que se podría realizar en diferentes deportes y ciudades del país, para así poder tener con más claridad los motivos de deserción competitiva en los diferentes deportes y mirar los motivos de frustración de cada deporte y su atleta.

Entender como son las experiencias vividas de estos deportistas y generar nuevas alternativas de conocimiento y entendimiento para hacer del corredor más óptimo en su actividad física; todo aquel estudio en ciclistas habla principalmente de su rendimiento físico, pero, el vacío de conocimiento está en su entrenamiento psicológico, estudiar todas las esferas del deportista garantizaría un resultado positivo y muy satisfactorio, sin mencionar el avance académico que podemos realizar entrando en las perspectivas de estos.

El estudio fue considerado como investigación sin riesgo de acuerdo al artículo 11 de la resolución N° 008430 de 1993 del Ministerio de Salud colombiano, ya que son estudios que emplean técnicas y métodos de investigación documental retrospectivos y aquellos en los que no se realiza ninguna intervención o modificación intencionada de las variables biológicas, fisiológicas, sicológicas o sociales de los individuos que participan en el estudio. entre los que se consideran: revisión de historias clínicas, entrevistas, cuestionarios y otros en los que no se le identifique ni se traten aspectos sensitivos de su conducta.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GENERAL

Comprender las motivaciones y consecuencias de las experiencias de frustración en el proceso deportivo de los ciclistas élite de Caldas durante los años 1990 y 2017.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar las experiencias de frustración en los procesos deportivos de los ciclistas élite de Caldas.
- Identificar las motivaciones de las experiencias que genera frustración en los procesos deportivos de los ciclistas élite de Caldas.
- Interpretar las consecuencias de las vivencias de los ciclistas élites de Caldas

3 METODOLOGÍA PROPUESTA

3.1 TIPO DE ESTUDIO

El tipo de estudio es comprensivo, ya que se trata de medir la frustración sino de comprender sus dinámicas subjetivas. Se basa en la plausabilidad de los investigadores ya que son observadores externos a los problemas que analizan "no se involucran"; una de las herramientas principales es la observación y la interpretación del acontecimiento sometido a estudio (9). La estrategia es fenomenológica ya que la unidad de trabajo son las experiencias de frustración y estas son privadas, subjetivas. No hay respuestas cerradas, solo hay respuestas abiertas.

> "Un estudio fenomenológico describe el sentido de las experiencias por una persona a cerca de un fenómeno. Es una corriente subjetiva dentro de la filosofía que se propone el estudio y la descripción de los fenómenos de la conciencia. En la fenomenología obtenemos las perspectivas de los participantes. Sin embargo, en lugar de generar un modelo a partir de ellas, se explora, describe y comprende lo que los individuos tienen en común de acuerdo con sus experiencias con un determinado fenómeno. Pueden ser sentimientos, emociones, razonamientos, visiones, percepciones, etc. Como felicidad, ira, pena, dolor, determinación, tranquilidad. De esta manera, en la fenomenología los investigadores trabajan directamente las unidades o declaraciones de los participantes y sus vivencias, más que abstraerlas para crear un modelo basado en sus interpretaciones como en la teoría fundamentada" (9,10).

El proyecto se fundamentó en el estudio de las experiencias de vida, respecto a un suceso, desde la perspectiva del sujeto. Este enfoque asume el análisis de los aspectos más complejos de la vida humana, aquello que se encuentra más allá de lo cuantificable. Husserl expresa lo siguiente,

> “Es un paradigma que pretende explicar la naturaleza de las cosas, la esencia y la veracidad de los fenómenos”. El objetivo que persigue es la comprensión de la experiencia vivida en su complejidad; esta comprensión, a su vez, busca la toma de conciencia y los significados en torno del fenómeno. Para llevar a cabo una investigación bajo este enfoque, es indispensable conocer la concepción y los principios de la fenomenología, así como el método para abordar un campo de estudio y mecanismos para la búsqueda de significados. Conocer las vivencias por medio de los relatos, las historias y las anécdotas es fundamental porque permite comprender la naturaleza de la dinámica del contexto e incluso transformarla (11).

En primer lugar, se identificó el fenómeno, seguidamente se recopilaron los datos de las personas que lo experimentaron, para finalmente desarrollar una descripción compartida de la esencia de la experiencia para todos los participantes, lo que vivenciaron y de qué forma lo hicieron. Se utilizaron herramientas de recolección de la información, como la observación, pasando por entrevistas colaborativas estructuradas, grabaciones en audio y video, y finalizando con la historia de vida.

El primer principio determinado por Edmund Husserl para aproximarse a la subjetividad, es la epojé de la actitud natural (explicada en el proyecto), presente en nuestro acercamiento habitual al mundo como en el propio quehacer de la ciencia, como una realidad en sí misma, existente más allá de la conciencia del pensamiento o del sentimiento. En otras palabras, “la epojé hace referencia a la eliminación de todo lo que nos limita percibir las cosas mismas, ya que la actitud natural al ser tan objetiva nos lo impide”. Para este enfoque, lo primordial es comprender que el fenómeno es parte de un todo significativo y no hay posibilidad de analizarlo sin el aborde integral, totalitario u holístico en relación con la experiencia de la que forma parte (12).

La metodología, en tanto paradigma de investigación, encierra no solo los procedimientos y técnicas para registrar información, o el procedimiento para analizar lo encontrado. Implica una serie de principios filosóficos sobre el mundo y la manera que se conoce; al investigar

cualquier aspecto social, estos principios determinan la manera de acercarse a lo que se quiere conocer (10).

3.2 UNIDAD DE ANÁLISIS.

Las experiencias de frustración tomadas como acciones impactantes a las cuales se han enfrentado los ciclistas profesionales, estas acciones son vivencias generalmente peligrosas y en la gran mayoría de individuos son por lo general experiencias negativas, tienen siempre recuerdos desagradables y muy dolorosos que han marcado para siempre sus vidas, cada uno las vive en carne propia y no puede salvar a nadie de ellas.

3.3 UNIDAD DE TRABAJO.

Diez ciclistas élites caldenses de ruta, durante los años 1990 y 2017. La mayoría de los ciclistas eran de estratos bajos, con pocos recursos económicos y su nivel de escolaridad no alcanzaba el sexto bachillerato.

3.4 INSTRUMENTOS Y ESTRATEGIAS DE REGISTRO DE INFORMACIÓN.

Las estrategias fueron las anécdotas (10 anécdotas), sobre la frustración de los ciclistas, la entrevista estructurada (tres entrevistas), las cuales fueron elaboradas a partir de las categorías surgidas de las anécdotas y por último la historia de vida que complementó y permitió triangular la información para darle mayor rigurosidad a la investigación. La estructura de la anécdota es: Muy corta y muy simple, describe, un incidente regular, incluye detalles concretos relevantes, comienza cerca del momento central de la vivencia, termina muy rápidamente después del clímax o cuando el incidente ha pasado tiene una última línea impactante

3.4.1 Edición De La Anécdota

El investigador debe tomar lo más relevante sin cambiar la esencia de la anécdota para hacer efectivo el proceso de toma de información. Sobre la frustración, esto se complementará con una libreta de campo en donde se consignará toda la estrategia de registro de información de la anécdota y de la entrevista. Hacer un rastreo de las personas que necesitamos en nuestro estudio, es decir, los ciclistas caldenses que desertaron por

motivos de fuerzas mayores de su deporte, y aquellos cuya situación les hace pasar por experiencias frustrantes, hacer una clasificación de lo que se va a indagar en las entrevistas como lo son, preguntas abiertas o ya su historia de vida, realizar las anécdotas previas a la entrevista ya que estas darán las categorías para las entrevistas, definir los periodos en los cuales el deportista fue corredor, los años del declive, el año de la deserción o época donde fue más insidiosa la experiencia frustrante, los personajes que hicieron parte de esta vivencia (11, 13).

3.4.2 Historia De Vida

La biografía o historia de vida es otra forma de recolectar datos muy socorrida en la investigación cualitativa. Puede ser individual (un participante o un personaje histórico) o colectiva (una familia, un grupo de personas que vivieron durante un periodo y que compartieron rasgos y vivencias). Para realizarla se suelen utilizar entrevistas en profundidad y revisión de documentos y artefactos personales e históricos. Han probado ser un excelente método para comprender, por ejemplo, a los asesinos en serie y su terrible proceder, el éxito de líderes en diversos ámbitos (político, empresarial, religioso, etc.), así como prácticamente el comportamiento de cualquier individuo. También se han usado para analizar las experiencias de mujeres violadas, personas secuestradas, pacientes en tratamientos médicos y psicológicos, así como procesos de invención y desarrollo de patentes (13).

3.5 ESTRATEGIAS DE ANÁLISIS DE INFORMACIÓN

- Registro anécdotas
- Categorización de la anécdota
- Identificar en las anécdotas y en las entrevistas colaborativas las unidades temáticas, que dan cuenta de las experiencias
- Identificar los elementos comunes o categorías comunes
- Comprender las estructuras profundas a partir de mapas de las categorías y las unidades temáticas
- Confrontación de los hallazgos con las personas entrevistadas (13,14).

4 REFERENTE TEÓRICO

Este referente teórico consta de la descripción de Actividad física y deporte, la deserción en el deporte, el ciclismo, la frustración, las vivencias y experiencias. A continuación, se hace una descripción de cada uno de estos conceptos.

4.1 ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Es la actividad o movimiento que realizan las personas en su vida cotidiana, ya que consta de cualquier movimiento realizado con el cuerpo sin una determinada formación o secuencia establecida, sino que se puede contar como una caminata o un movimiento de su quehacer diario. Es de esta forma como la OMS en el 2008 confirma que *"Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía"* (15).

Las personas inactivas físicamente presentan constantemente problemas de salud, por su baja combustión de calorías y su activación de los músculos esqueléticos, por lo cual "*se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica"* (15).

> Según la OMS en el año 2008 *"un nivel adecuado de actividad física regular en los adultos" ayuda a la salud en "reducir los riesgos de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas; Mejora la salud ósea y funcional, y es un determinante clave del gasto energético, y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso"* (15).

Tenemos que diferenciar y aclarar que la actividad física no se puede confundir con el ejercicio físico, son dos términos diferentes y cada uno tiene sus componentes. El ejercicio físico es una variedad de actividad física planificada, que contiene una estructura, la cual se repite cada vez que se realiza y conlleva un objetivo relacionado con la mejora y el mantenimiento/sostenimiento de los componentes de la aptitud física. Pero tenemos que tener claro que la actividad física incluye el ejercicio y otras actividades que involucran los movimientos corporales y estos son tomados como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de las actividades recreativas que las personas realizan en su entorno. La OMS recomienda *"Aumentar el nivel de actividad física que es una necesidad social, no solo individual. Por lo tanto, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea"* (15).

4.1.1 Conceptualización Del Deporte

Para definir el deporte nos tenemos que remontar dos siglos atrás en Inglaterra, en donde ha sido definido de varias formas, pero una de las más reconocida es *"la actividad física que toca el cuerpo y el alma"* (16). Según Castejón el deporte es *"una actividad física, lúdica, donde la persona, de forma individual o grupal, puede competir consigo mismo, con el medio o contra otros, tratando de superar sus propios límites (tiempo, distancia, habilidad, etc.) respetando las normas establecidas pudiendo valerse de algún material para practicarlo"* (17). El deporte contiene gran influencia en las instituciones educativas, en nuestros trabajos y en nuestra vida cotidiana, la cual forma parte de nuestro quehacer diario. Así como lo afirma "Vásquez y Bañuelos, *"es un término que puede llevar a confusión, ya que, incluye desde la persona que sale a caminar regularmente buscando mantener o mejorar su salud hasta el campeón olímpico en una disciplina deportiva"* (18 ,19).

Es así como nos indica, Nogueda "*el deporte está considerado en la sociedad como un fenómeno de carácter social, cultural, educativo, que ocupa una posición central en la sociedad, favoreciendo la calidad de vida y la salud"* (20). Y en palabras de Díaz y Martínez, "*el deporte dista mucho de tener un significado y sentido unívoco y preciso. Esta*

actividad cumple diversas funciones sociales, a veces de manera contradictoria, presenta múltiples realidades y en todas ellas subyace una forma de entender, presenciar y realizar dicha práctica" (21).

Es así como Hernández-Moreno, nos muestra las características que conforman el concepto de deporte:

Tabla 2 Caracerísticas Del Deporte

DEPORTE	**Juego**	Todos los deportes nacen como juegos, con carácter lúdico
	Situación motriz	Implican ejercicio físico y motricidad más Compleja
	Competición	Superar una marca o un adversario
	Reglas	Reglas codificadas y estandarizadas
	institucionalización	Está regido por instituciones oficiales (Federaciones, etc.)

Tomado de Hernández Moreno, Fundamentos del deporte. Análisis de las estructuras del juego deportivo.

Para Hernández-moreno el deporte tiene los siguientes elementos y son definidas por cinco elementos importantes:

- **El juego:** es la fuente de todos los deportes, el carácter lúdico forma parte útil del deporte, nos atrae a seguir la formación deportiva sin aburrirnos.
- **La motricidad:** todas las funciones nerviosas y físicas que permiten el bueno movimiento del cuerpo.
- **Competición:** es decir, aquel es practicado con la intención de vencer a un adversario o superarse a sí mismo.
- **Reglas:** cada deporte tiene sus reglas específicas, y estas se han modificado a través del tiempo.

- **Institucionalización:** el deporte ha convertido una institución internacional, implica una grande gestión que está organizada por instituciones oficiales (16-22).

4.1.2 Formas De La Utilización Del Deporte

Según Castejón, *"el deporte en general tiene tres vertientes de aplicación; una de ellas se encuentra en el ámbito escolar, es el denominado deporte educativo, y las otras dos se encuentran en un marco social: el deporte de ocio, salud y recreación, y el deporte de elite"* (23). En este sentido la vertiente que tomaremos para nuestra investigación es la del deporte de elite.

Para Lüschen y Weis, (en Carballo, Hernández y Chiani): "*el deporte es una acción social que se desarrolla en forma de juego como competición entre dos equipos o más, o contra sí mismo, y cuya victoria será por quien merece tener la habilidad, o la táctica y la estrategia"* (24). Tenemos que tener claro que el deporte está conformado en varias formas de organización y cada una de ellas tiene su característica principal que la reconoce y la diferencia de las otras, es así, como "Lüschen y Weis" establecen cuatro formas de organización que a continuación se describen:

- ***Deporte organizado:*** *se practica dentro un ámbito organizado por objetivos específicos como clubes y asociaciones.*
- ***Deporte practicado:*** *se practica con un grupo de amigos para disfrutarse en sus tiempos libre.*
- ***Deporte institucional****: el impacto del deporte toca las instituciones y los utiliza en la formación de los individuos, deporte escolar, en empresas, militar, etc.*
- ***Deporte comunicativo****: el de los medios de información, como espectáculo.* (24)

Tomando así, las vertientes de Castejón, nos enfocaremos en deportistas elites, ya que estos emplean el deporte como sustento de vida monetario, incluyendo los diferentes campos que el deportista (ciclista elite) debe afrontar en competencia, como lo es el manejo de carrera,

manejo de ansiedad y estrés, y finalmente manejo de frustración en caso de que los resultados del corredor no sean los esperados o no llenen sus expectativas.

4.1.3 Deserción En El Deporte

La deserción se presenta por múltiples factores que pueden llegar a causar un retiro, un aburrimiento, o un disgusto por el deporte, una de las causas más comunes es la sobre exigencia que se presentan en los entrenamientos, con la excusa de que si se sobre exige a los deportistas estos darán mayor resultado en la competencia y lo que están causando son estragos tanto psicológicos, como físicos en los deportistas. Lo cual se ratifica con la autora Guissani en el 2001 que afirma *"la sobre exigencia es un exceso en las posibilidades físicas y psíquicas de los deportistas, Se va más allá de lo soportable y entonces comienza un padecimiento físico y psíquico que puede terminar en lesiones o en enfermedades psíquicas y físicas que llevan a la deserción"* (25).

Sin duda la responsabilidad de estos excesos recae en el entrenador ya que es quien tiene la responsabilidad de trazar objetivos y un plan de trabajo para lograrlos. Es decir, formar al deportista. Este sobre exige cuando:

- Plantea objetivos que no están al alcance del deportista
- Cuando no tiene en claro la resistencia al entrenamiento de cada uno
- Cuando intenta suplir calidad de entrenamiento con cantidad (25).

Pero el problema recae en el desconocimiento devastador que hay en la sobre exigencia, se desconoce los problemas de salud de los deportistas, su resistencia a las cargas de trabajo y su recuperación después del esfuerzo. Y se cae en el error de pensar de que todos los deportistas son iguales, resisten las mismas cargas de trabajo y se recuperan en el mismo tiempo, en donde por ningún motivo esto se debe realizar así, porque cada deportista es diferente y su cuerpo responde de formas diferentes a cada trabajo. Es así, que no se deben planificar los mismos objetivos y exigencias para todos, sino que se deben realizar individual para cada deportista (25).

Por tal motivo los deportistas se ven solo como máquinas y estas tienen que responder tal y como manda o dice el entrenador o sino no sirve, y si no sirve le van buscando reemplazo con otra pieza que si encaje y si haga el trabajo que el entrenador está pidiendo. Es por esto que las cosas se vuelven excesivas, exageradas, agotadoras y solo quedan dos caminos, el primero acomodarse y ser la pieza que encaja perfectamente en la máquina, un pedido que es excesivo y lleva la mayor parte del tiempo al desgano y al agotamiento físico, o la segunda desertar y no volver a saber nada sobre el deporte (25).

Dicho lo anterior el deporte se convierte en una práctica lejana a las posibilidades físicas y psíquicas, a los sueños de los deportistas y sus ideales, a sus creencias y credibilidades de los demás, específicamente al entrenador. Es así como se va convirtiendo el deporte en lo recreativo en donde no se mide por objetivos ni metas sino, que se realiza por recreación, por gocé y por salud (25).

> *"Si el entrenador plantea como objetivo la diversión y no la superación y el deseo de ganar, está exigiendo no esperar nada de la práctica deportiva, está exigiendo no comprometerse en eso, está exigiendo el olvido de sí mismo, la enajenación, la masificación. Es decir, adaptarse a la falta de ideales de una sociedad que ha dejado de ser individualista para convertirse en una sociedad masificadora, que reniega del individuo, del sujeto en su particularidad, borrándolo en un aplastante "todos iguales", ignorados, anónimos, globalizados"* (25).

Ahora bien, esta exigencia que suele presentarse bajo la máscara de la no exigencia, es tan brutal como la sobre exigencia y produce el mismo desgano, agotamiento y deserción. En estos dos casos se desconoce al sujeto, se desgasta y se aplasta al deportista tanto en la sobre exigencia como en la no exigencia que lo desconoce como un deportista capaz de superarse en la destreza del deporte, en las capacidades de superar las cargas que se le aplican en los ejercicios y en las obligaciones que se le piden para poder culminar con éxito

su labor. De seguir su proyecto de vida como lo ha venido soñando y superando en cada una de sus adversidades.

Como lo expresa Guissani, "*en definitiva el entrenador de la no exigencia no cree en el deporte como un modo de vida, sino que concibe al deporte como algo totalmente ajeno al sujeto que debe ser practicado sin implicarse en ello, sin estar comprometido en esa práctica"* (25).

Concluyendo, la sobre exigencia como la no exigencia, dejan de lado a los deportistas en su formación y son excluidos por parte del entrenador o del equipo y esto conlleva a la auto exclusión conocida naturalmente como la deserción al deporte practicado. Terminando con los sueños y los proyectos de vida de cada uno de los deportistas practicantes del deporte, terminando con sus expectativas de ser uno de los mejores en su actividad deportiva y entrar a buscar otras alternativas para poder salir adelante y no quedarse sin ser nadie. Buscando refugio en otras alternativas que los pueden ayudar a salir adelante, como lo son los estudios educativos o los trabajos y en su defecto algunas los llevan a perderse en las sustancias sicoactivas, que hacen que estos ex deportistas pierdan lo poco que consiguieron en su deporte.

4.2 CICLISMO

El ciclismo es un deporte cíclico ya que es un mismo patrón de movimiento, que combina tanto esfuerzo físico como mental, la persona que lo practica va unida a los pedales de la bicicleta por medio de sus zapatillas, esta unión se obtiene por medio de dos artefactos pequeños ubicados debajo de la zapatilla que se acoplan a los pedales y son denominados chocles, los cuales dan seguridad y firmeza en el pie al momento de pedalear.

> *"La UCI en el año 2008, afirma que el ciclismo es un deporte extremadamente popular, practicado en todas las regiones del mundo por personas de todas las condiciones y de todas las edades. El interés de estos individuos cubre múltiples facetas del ciclismo: desde la competición, al medio de transporte, pasando por el*

deporte, ya sea como vector de bienestar, como una práctica beneficiosa para la salud o como una actividad de tiempo libre que no contamina el medio ambiente y contribuye a solucionar ciertos problemas sociales. Por estas razones la UCI en el 2008, recomienda que el ciclismo continúe siendo practicado por muchas personas; cuanto más grande sea su base, mayor será el número de ciclistas" (26).

Basándonos en lo que dicen Carmichael y Burke, el ciclismo es un deporte que altera nuestro ánimo, si hablamos a nivel competitivo, el ánimo de los corredores se ve constantemente alterado, ya que el estrés de competitividad y esperanzas en ser los mejores, pueden jugar un papel fundamental en sus emociones y en la competición. La mayoría de las personas, sin importar su edad, pueden practicar el ciclismo para mejorar su estado físico, además, cualquier individuo que tenga un buen estado de salud y un buen nivel de práctica, tiene la posibilidad de convertirse en un excelente ciclista. Gracias a la eficiencia de la bicicleta, el ciclismo es una manera excelente de desarrollar resistencia cardiorrespiratoria y muscular. Un efecto óptimo del ciclismo es que podemos fortalecer, simultáneamente, nuestro cuerpo y nuestro ánimo, ya que el desarrollo de la diversión y del estado físico van unidos en este deporte.

"El ciclismo es recomendado por sus grandes beneficios fisiológicos al organismo. Al respecto, Carmichael y Burke, sugieren que el ciclismo es un deporte que fuerza al sistema cardiorrespiratorio sin imponer una tensión excesiva a las articulaciones". Miller y Allien (citados en Sharma) "*mencionan que el ciclismo es una actividad que provee excelentes beneficios, tanto, aeróbicos como anaeróbicos acompañados de un desarrollo muscular, de la fuerza y de la flexibilidad"* (26).

Ciclismo de ruta: De acuerdo con Peveler, en esta modalidad docenas de ciclistas compiten individualmente o en equipos, se realiza en carreteras públicas, usualmente con recorridos que comprenden distancias de 40 a 200 kilómetros. En lo que respecta al tipo de bicicleta, García, Lovejoy y Doolittle, aportan que las bicicletas de ruta tienen la manivela con las manillas hacia abajo, las llantas son

largas y delgadas, lo que permite que puedan cubrir largas distancias de forma rápida y eficiente. (27, 28)

Ciclismo de montaña: También conocido como "mountain-byke"; en esta modalidad el recorrido se realiza a campo traviesa, para lo cual se utiliza una bicicleta para todo terreno. De acuerdo con Cervantes, Dolores y Montaño, esta actividad se desarrolla sobre caminos de terracería, brechas y veredas angostas, los cuales tienen grados diversos de dificultad técnica y de esfuerzo físico (29).

Ciclocrós: En esta modalidad se compite a través de zanjas y calas en barro. Los ciclistas deben cargar sus bicicletas en sus hombros al pasar por las gradas y cuestas, o bien cuando saltan sobre troncos. Tales barreras obligan a las personas que compiten a bajarse de la bicicleta, cargarla, volverse a montar y conducir, todo esto ocurre a alta velocidad. Usualmente, estas carreras cubren circuitos de 12.8 a 24 kilómetros de distancia en un tiempo de 60 minutos (30).

4.3 FRUSTRACIÓN

"Desde el psicoanálisis, el concepto de frustración ha sido incorporado como una condición relacionada con la estructuración del psiquismo del individuo y como parte fundamental en la relación que establece la persona con su medio externo. (31) Existe una necesidad o deseo detrás de toda frustración que cuando es insatisfecha genera en la persona una tensión y es expresada en el orden fisiológico como psicológico. Reducir dicha tensión permitirá al ser humano recobrar su equilibrio o tranquilidad para ello, requerirá considerar las oportunidades que el medio le ofrece como los recursos resilientes de los que dispone" (31).

La frustración se ocasiona cuando los individuos no pueden satisfacer alguna necesidad, la cual se dificulta por barreras internas o externas, de las cuales los individuos no son capaces

de superar y les ocasionan depresión, ansiedad y dolor, que les provoca un repudió frente a esa necesidad *"Según Freud, al prohibirle la satisfacción de una necesidad a una persona la cual tiene raíces instintivas y se genera como un impulso (Pulsión), se origina un estado llamado Frustración"* (32).

Los seres humanos son de necesidades, sentimientos y percepciones frecuentes, al no suplirlas de la manera como cada uno las espera o desea se pueden encontrar o llegar a un grado de frustración, por ende, se debe manejar con gran experticia para no ocasionar problemas más graves a nivel fisiológico, psicológicos y social. Y se puede mirar la conclusión de Cloninger sobre la frustración, *"aparece debido a la existencia o aparición de barreras las cuales hacen que aumente la pulsión*" (33).

Cuando se habla de frustración se habla del sentimiento que se genera en cada uno de los individuos cuando no pueden satisfacer un deseo planteado o deseado, ante estas situaciones los individuos principalmente suelen tener unos niveles emocionales altos de ira o de ansiedad. Se considera como un aspecto que no les afecta en su vida cotidiana asumiendo la complicidad de lograr todo aquello que se desea y anhela en ese momento, lo ideal se encuentra en la capacidad de gestionar, admitir y aceptar esta desigualdad entre lo ideal y lo real. Es así, como Amsel afirma *"el origen de la problemática no se encuentra en las situaciones externas en sí mismas, sino en la forma en la que el individuo las afronta. Se entiende, desde esta perspectiva, que la frustración se compone tanto de una situación real ocurrida como de la vivencia a nivel emocional elaborada a partir de dicha situación"* (34).

4.3.1 Baja Tolerancia A La Frustración

Las personas que de forma habitual reaccionan de una manera frustrante y de forma no común se les atribuyen características funcionales que se categorizan en la llamada baja tolerancia a la frustración de Amsel. En la cual habla sobre las características, los componentes y los fenómenos que las personas experimentan cuando tienen una frustración.

> *Los individuos que presentan este modo de hacer se caracterizan también por poseer un razonamiento rígido e inflexible, con escasa capacidad de adaptación a los cambios no programados. Por otra parte, suelen disponer de una serie de cogniciones distorsionadas que no se adecuan a la realidad, debido a la cual interpretan como insoportable el deber lidiar con emociones más desagradables como el enfado o la tristeza y les conduce, por otra parte, a elaborar una serie de expectativas previas alejadas de lo racional, desmesuradas y extremamente exigentes. Por otra parte, la frustración puede considerarse una percepción totalmente subjetiva y cuya interpretación depende de cada individuo. En otras palabras, el fenómeno de la frustración se puede dar o no, según cómo se perciba la no consecución de nuestras metas* (34).

Por ende, encontramos que nuestros sujetos de estudio, estuvieron sometidos a una situación frustrante, manifestando tener una baja tolerancia a ella, mostrando comportamientos inadecuados y expresando emociones negativas, así también, aislándose de su deporte electo, evitando así cualquier contacto, noticia, e incluso personas del entorno. Dicho lo anterior, se puede ratificar con *"Capacidad intrínseca que presentan las personas para afrontar la frustración, haciendo uso del equilibrio emocional y los recursos internos presentes en el momento de la situación de tensión. Sin embargo, cuando se evidencia baja tolerancia a la frustración, las personas muestran emociones negativas como la tristeza, pena, culpa o reacciones fisiológicas adversas tales como la agresividad"* (35).

Para finalizar se encuentra a Rosenzweig que nos brinda otra definición sobre la baja tolerancia a la frustración, la cual se puede evidenciar a continuación *"define a la tolerancia a la frustración como la forma de responder de la persona para vencer los obstáculos que se presentan o a las situaciones que se tornan adversas, sin existir desequilibrio en ninguna de las esferas que conforman su personalidad (biológica, psicológica y social), evitando generar conductas que no son apropiadas"* (36).

4.3.2 Desarrollo Humano Y La Frustración

Los seres humanos se movilizan en su entorno diario, bajo unos requisitos motivacionales, sociales, personales y grupales, con el objetivo de satisfacer sus necesidades, cuando no ven alcanzable su objetivo por diferentes circunstancias entra actuar la frustración.

> *"Abram Amsel, se dedicó con pasión en las teorías del comportamiento humano mediante la investigación de los mecanismos de recompensa, los efectos psicológicos que produce la no recompensa y sobre las diferentes reacciones psicológicas tanto en el momento en el que no se asume la frustración. La teoría de la frustración comprende y aborda conceptos como la frustración secundaria, que es un tipo de respuesta aprendida de la misma frustración; la persistencia (seguir persiguiendo el objetivo aún sin obtener recompensa) y la regresión, que supone la aparición de un modo determinado de comportamiento en la fase de frustración temprana"* (34).

La motivación forma parte de la frustración:

"La motivación es un sentimiento inherente de las personas que aparece por el hecho de conseguir un objetivo, realizar un sueño o por cubrir una determinada necesidad personal". (34) En este sentido, los individuos construyen sus propias prioridades, las cuales dependen de las necesidades particulares, sim importar si son materiales, inmateriales o emocionales, toda son necesarias e importantes para cada persona según su criterio. Es así, como sugiere la teoría de la "Motivación Humana" de Abraham Maslow. "Por esta razón, la motivación resulta ser una variable dependiente de la frustración. Dicho de otro modo, según las expectativas que nos creamos a nuestro alrededor, la frustración será menor o mayor, y a la vez el grado de motivación puede transformarse según la situación" (34).

Teniendo en cuenta la teoría de Amsel, existen diversos procesos de aparición de la frustración que a continuación se describen. 1- Aproximación-Evitación: Este tipo de frustración se refiere a dos tipos de situaciones, una con una carga positiva y otra con carga negativa, lo que nos hace vulnerables a tomar una decisión por el miedo a lo que podemos perder. 2- Incompatibilidad de objetivos positivos**:** Esta situación se presenta cuando perseguimos dos objetivos que se antojan incompatibles entre sí. Por ejemplo, queremos comprar un carro de lujo, pero a la vez lo queremos a un precio barato 3- El muro o barrera: La frustración viene concebida por la incapacidad de conseguir algo porque algún elemento forma una barrera u obstáculo (físico o no) nos lo impide (34).

Todo acto o comportamiento humano tiene consecuencias, las cuales tienen relación con la frustración, en algunos casos se vuelven graves y si no se tratan por un especialista profesional en el área de la psicología pueden convertirse en un daño mayor del que se produjo. *"Algunas de las consecuencias de la frustración pueden derivar en una actitud agresiva con los demás o con uno mismo, llegando a la autolesión. El comportamiento infantil y la regresión son otras causas comunes, aunque las complicaciones más frecuentes son la depresión, tristeza e introversión"* (34). Con las cuales hay que tener cuidado, ya que se pueden llegar a un trastorno en el cual es una faceta complicada donde hay que trabajar con un grupo interdisciplinario y con un trabajo ordenado y secuencial, el cual pueda tener claro los diferentes puntos de acción para poder superar la tristeza e introversión y por último la depresión, en la que cada individuo recae en diferentes circunstancias de la vida.

> *"La teoría de la frustración de Abram Amsel nos brinda algunos remedios y soluciones para evitar la frustración. Entre estas sugerencias, recomienda identificar el origen y su causa, intentar buscar objetivos alternativos que nos produzcan plena satisfacción y, por encima de todo, fijarse objetivos asequibles y realistas. Vivimos en una sociedad en la que el mundo laboral, según Amsel, Hull y Maslow, juega un gran papel en la frustración a nivel colectivo, donde la clave del éxito está preconcebida por unos estándares de competencia y de querer formar*

parte de la gloria. Así pues, replantearse este marco de relaciones también es necesario" (34).

4.4 MOTIVACIÓN

Para una conceptualización clara sobre la motivación, primero se debe tener claro de donde proviene, precisamente deriva de los términos latinos "motus" que significa movido y "motio" movimiento. Por tal motivo, las ramas de la psicología y filosofía la especifican como aquellas cosas que impulsan a una persona a realizar determinadas acciones y a persistir en ellas hasta el cumplimiento de sus objetivos. Es así, como la motivación es la voluntad para hacer un esfuerzo y alcanzar ciertas metas.

4.4.1 Teoría De La Motivación Por Abrahán Maslow

El psicólogo Abraham Maslow, desarrollo su la Teoría de la Motivación, plasmo una jerarquía de las necesidades que los hombres buscan satisfacer. Estás necesidades se representan en forma de la Pirámide (37).

- **Fisiológicas:** Respiración, alimentación, agua, sexo, descanso (son necesidades fisiológicas básicas para mantener la homeostasis).
- **Seguridad:** Seguridad moral, familiar, empleo, hogar, sueldo, física y salud (surgen cuando las necesidades fisiológicas mantienen compensadas, son las necesidades de sentirse seguro y protegido).
- **Aceptación social:** Afiliación, amistad, amor, afecto (están relacionadas con el desarrollo afectivo del individuo, son variables de permanencia en un grupo).
- **Reconocimiento autoestima:** Auto reconocimiento, autoestima, éxito, posición, confianza, desarrollo personal, prestigio, poder, estatus (imagen propia del individuo).
- **Auto realización:** Creatividad, moralidad, valores, sentido, propósito, solución de problemas (para Maslow la auto realización es el ideal al que todo hombre quiere llegar, se satisface mediante oportunidades para desarrollar talento y su potencial al máximo, crecer y desarrollarse como una gran persona, obtener logros personales para que cada ser humano se diferencie de los otros) (37).

"A medida que vemos que la meta es más difícil de alcanzar, aumenta la sensación de fracaso resultando en estado de frustración, aunque en algunos casos la sensación de frustración puede pasar desapercibida" (37). Las causas son:

- **Deficiencias internas:** Cuando las aspiraciones exceden a las propias capacidades, o al menos así lo cree el sujeto.
- **Obstáculos externos:** Cuando el desarrollo de la acción es impedido por algún hecho, situación ajena al sujeto, que se ve obligado a renunciar a su propósito.
- **Conflictos:** Cuando el sujeto tiene dos impulsos contrarios, que le empujan a acciones incompatibles entre sí. En la mayoría de casos el conflicto se resuelve eligiendo una de las posibilidades, lo que conlleva cierto sufrimiento inevitable, no obstante, el sufrimiento es mayor cuando el sujeto se ve incapaz de renunciar a una opción, y, por tanto, a elegir entre estas dos (37).

4.4.2 Clases De Frustración

Según el psicólogo Gestaltista Kurt Lewin y el cognitivista George Miller las frustraciones se pueden clasificar en:

- **Frustración por barrera:** Cuando el sujeto no puede alcanzar su objetivo debido a un obstáculo interno o externo.
- **Frustración por conflicto:** Los conflictos motivacionales pueden ser:
- **Atracción-Atracción:** Cuando ambas posibilidades son igual de atractivas.
- **Atracción-Evitación:** Cuando cada posibilidad lleva consigo consecuencias positivas y negativas simultáneamente.
- **Evitación-Evitación:** Cuando ambas posibilidades nos provocan el mismo rechazo.
- **Múltiple Atracción-Evitación:** Entre varias alternativas, cada una contiene aspectos positivos y negativos a la vez (37).

Gestaltista y Miller, destacan la estrecha relación que existe entre la frustración y la agresividad. Destacando los tres tipos de respuestas dadas en psicología y más específicamente en psicoanálisis, la primera: la agresividad es consecuencia directa de la frustración, allí donde hay un deseo frustrado se genera hostilidad contra el promotor, como lo comprueba la "teoría de la frustración-agresión", donde se presenta la frustración aparece necesariamente la agresión y viceversa, no hay agresión sin previa frustración.

- **Según la Etología:** Habla de un instinto de agresión innato, siendo la frustración un desencadenante, pero no un causante de ella (37).
- **Según otras escuelas:** Insisten en el origen ambiental de la agresión, por un lado, y, por otro, en la pluralidad de respuestas posibles frente a la frustración como la agresión, las conductas inadaptadas (indefensión, regresión) o la búsqueda de la adaptación al medio (37).

Por último, Rosenzweig distingue dos tipos de frustración como lo son:

- **Frustración Primaria:** Se constituye por la oposición o el impedimento de un objeto o situación que resulta básico para la persona, el cual resalta por ser de tipo intrínseco y solo es satisfecho con el resultado final de la situación obstruida.
- **Frustración Secundaria:** Está referida a la aparición de impedimentos reales que impiden que la persona pueda mitigar sus impulsos (36).

La frustración es un hecho universal, pero hay diversas formas de responder a ella como la agresión, el logro indirecto (cambiando la forma de obtener el mismo objetivo), las metas alternativas, o la evasión/depresión, donde el sujeto se refugia en conductas inmediatamente gratificantes y que no precisan esfuerzo, o se sume en un estado de gran tristeza e inactividad. Hablamos de tolerancia a la frustración para referirnos a la capacidad que un sujeto tiene de aceptar las frustraciones impidiendo que afecten de forma grave a sus hábitos de conducta y organización emocional, a la vez que se propone caminos alternativos que anulan o reducen la frustración (37).

4.4.3 Aspectos Neurológicos

Los investigadores de la Universidad de Puerto Rico (UPR), en el grupo de seudocientíficos del Recinto de Ciencias Médicas (RCM), en donde se encuentran Fabricio Do Monte y Gregory Quirk. Revelaron cómo reacciona el cerebro ante un evento frustrante y encontraron la relación que la frustración produce en la región subcortical del cerebro, llamada núcleo paraventricular del tálamo (PVT). También determinaron las estructuras exactas a las que el PVT envía información durante el evento frustrante.

> *"Según el Doctor Do Monte, de la Universidad de Texas en Houston, "El PVT manda información hacia una región que almacena asociaciones de experiencias positivas, llamada nucleus accumbens, para disminuir la ansiedad durante situaciones aversivas". Detalló, además, que el PVT también envía información hacia otra región que almacena asociaciones emocionales particularmente negativas, llamada amígdala, para aumentar la ansiedad. Los resultados se obtuvieron luego de un experimento de acondicionamiento practicado en ratas, donde los neurocientíficos entrenaron a los roedores a apretar una barra para obtener un terrón de azúcar como recompensa, disponible a la señal de una luz"* (38).

Luego, realizaron una prueba de comportamiento para evaluar cómo las ratas reaccionaban cuando la señal de la luz se les presentaba, pero la comida no estaba disponible. "Las ratas que experimentaban este evento frustrante apretaban la barra de comida repetidamente. Además, las pruebas de estrés realizadas luego de la omisión de la recompensa revelaron que las ratas estaban más ansiosas tras el evento frustrante". Otros estudios, han demostrado que la omisión inadvertida de una recompensa también causa ciertos comportamientos relacionados con agresión, adicción y depresión en animales. Los científicos consideran que la continuación de este tipo de estudios puede arrojar luz sobre circuitos del cerebro que integran información de eventos que tienen repercusiones emocionales para así desarrollar tratamientos más efectivos y mejorar la calidad de vida de las personas que sufren dichos trastornos mentales (38).

4.4.4 Aspectos Psicológicos

La frustración se produce cuando aparece una barrera o interferencia invencible en la consecución de una meta o motivación. La frustración y los conflictos son un quehacer ordinario de nuestras vidas. Ellos no sólo interactúan entre sí, sino que viene hacer una de las fuentes más importantes del comportamiento humano. Y de tal modo, que la manera como el individuo los resuelva, dependerá, en gran medida su salud mental (38).

En primer lugar, tenemos las frustraciones de origen externo, que pueden ser "físicas", como la imposibilidad de encender el carro antes de salir del trabajo, y "sociales", como la falta de dinero para llevar a una fiesta a una amiga, o las negativas de la misma a acompañarnos. En segundo lugar, tenemos frustraciones de origen interno: que son, entre otras, la inadaptación emocional y la falta de tolerancia a las mismas. De este modo el logro y el fracaso, así como la dependencia e independencia, son las principales fuentes internas de frustración y de acción. La repetición de la frustración tiende a desarrollar la distancia entre su causa y la reacción; y puede llegar el momento en que se ha perdido la noción del origen de la frustración (38).

4.5 DESARROLLO HUMANO A PARTIR DE LAS NECESIDADES SEGÚN MAX NEEF

Las necesidades humanas tienden a ser infinitas, cambian constantemente, estas necesidades varían de una cultura a otra y son diferentes en cada periodo histórico. El característico error que se comete en los análisis acerca de las necesidades humanas se da por la no explicación de las diferencias esenciales entre las que son propiamente necesidades y sus satisfactores de esas necesidades.No existe una correspondencia biunívoca entre necesidades y satisfactores. Un satisfactor puede contribuir simultáneamente a la satisfacción de diversas necesidades; a la inversa, una necesidad puede requerir de diversos satisfactores para ser satisfecha. Ni siquiera estas relaciones son fijas. Pueden variar según el momento, el lugar y las circunstancias (38).

Las necesidades humanas fundamentales son pocas, delimitadas y clasificables, pero estas son las mismas en todas las culturas y en todos los periodos históricos. Lo único que cambia a través del tiempo y de las culturas son las maneras, los medios y las herramientas utilizadas para la satisfacción de las necesidades. Cada uno de los sistemas económicos, sociales y políticos acoge varios estilos para el bienestar de las mismas necesidades humanas fundamentales, estas son acogidas por la comunidad y son apropiadas por el periodo o por el resto de los años y en cada momento se van realizando modificaciones para así ir transfiriendo el conocimiento de generación en generación. Es así, como se puede encontrar, en cada sistema el bienestar o no de estas necesidades a través de la generación de varios tipos de satisfactores. Llegando a determinar el tipo de cultura dependiendo de las elecciones de sus satisfactores y el desarrollo de cada uno de estos.

> *"Las necesidades humanas fundamentales de un individuo que pertenece a una sociedad consumista son las mismas del que pertenece a una sociedad ascética. Lo que cambia es la cantidad y calidad de los satisfactores elegidos, y/o las posibilidades de tener acceso a los satisfactores requeridos. Lo que está culturalmente determinado no son las necesidades humanas fundamentales, sino los satisfactores de esas necesidades. El cambio cultural es consecuencia entre otras cosas de abandonar satisfactores tradicionales para reemplazarlos por otros nuevos y diferentes"* (38).

4.6 EXPERIENCIAS

Una de las formas de aprendizaje del ser humano son las experiencias, son actos reales que vivencian todos los seres humanos en su vida cotidiana, teniendo en cuenta que son novedosos, únicos e intransferibles, ninguna experiencia es igual a otra, ninguna experiencia se repite así sea en el mismo lugar, con las mismas personas o sean en reiteradas ocasiones. Las experiencias en su mayoría de veces contienen un peligro constante, algo negativo que viven las personas; son peligrosas, novedosas, sorpresivas, únicas y es por esto que las personas las recuerdan, toman conciencia para poder cambiar sus métodos, sus creencias y sus formas de actuar para que en las próximas ocasiones no

sucedan dichas experiencias, o para que vuelvan a suceder, por ejemplo, los deportes de alto riesgo incitan a los deportistas a seguirlo practicando.

En el texto Introducción a la filosofía del conocimiento, del autor Otto Friendich Bollnow hacen referencia a la *"experiencia con la palabra viaje, de allí surge el sentido figurado de «erfahren» obtener conocimiento de algo por haber tomado contacto con eso a través del «fahren», en el «Fahrt» (viaje)".* (39) Al cual representa un contexto de alerta, ya que en cada viaje que el ser humano realiza hay un peligro, no se sabe que se va a encontrar y que se va a realizar en este. Cada viaje es diferente, se experimentan diferentes cosas y cada uno deja un recuerdo absolutamente diferente.

Es por esto que las experiencias de cada persona son subjetivas e intransferibles, ninguna persona puede experimentar por otra, porque cada individuo es diferente al otro, les gustan cosas desemejantes y cada sujeto saca sus propias experiencias. Todo lo anterior, lo afirman Bollnow, cuando expresa:

> *"Solamente tengo experiencia cuando esta es la mía y para obtenerla tengo que someterme a las penurias del viaje. Podemos sin duda informar a otro sobre nuestras experiencias, pero no transmitírselas. Su saber acerca de mis experiencias nunca se convertirá en su propia experiencia. Por eso los hombres no aprenden nada (o solo muy poco) de la experiencia de los demás. Cada uno debe repetirlas por sí mismo. Sobre lo que otro informa se puede polemizar, pero ello no me afecta de manera inmediata; en cambio, no puedo desechar lo que he experimentado personalmente"* (39).

> *"Las experiencias sobre las que sabe informar un individuo son, por lo general, las desagradables. Alguien se queja de que en su vida ha "experimentado mucha inequidad". En consecuencia, las experiencias son en su mayoría amargas o dolorosas; cada uno las hace en carne propia, y no puede salvar a nadie de ellas.*

> *Parece no haber experiencias gratas o alegres, al menos no sabemos informar nada sobre ellas. "En la mayoría de los casos se trata de algo desagradable"* (39).

También decir que las experiencias son preferentemente dolorosas y desagradables no implica ser pesimista, es algo que sale de manera inmediata de la esencia y solo a través de instancias negativas se llega a experiencias nuevas. En otro sentido se distingue la experiencia de la vivencia. Mientras que la vivencia descansa totalmente en sí misma y no se vuelca al exterior, solo al final queda el recuerdo de ella, las experiencias provocan un cambio permanentemente en el individuo. Pero es por tal razón que las experiencias pueden ser repetidas, en tanto las experiencias solo pueden ser confirmadas. "*En las experiencias se hayan asimilados los actos por completo, hay aprendizaje y se trasciende después de estas, para hacer experiencias debemos exponernos a lo inesperado"* (39).

5 HALLAZGOS

5.1 CARACTERIZACIÓN DE LA POBLACIÓN

El ciclismo, deporte por el cual se pueden evidenciar los mejores paisajes sin tener que pagar por estar en ellos, tener la oportunidad de pasar de fríos intensos, aguaceros interminables hasta llegar a calores infernales e insoportables, conocer diferentes culturas, aprender idiomas, conocer personas y aprender un poco a leerlas, vivir a solas por largas temporadas, pero sobre todo a conocerse a sí mismo. El ciclismo contiene dificultades extremas, kilómetros extensos, montañas con diferentes gradientes, descensos peligros y sin nombrar carreteras con algunos problemas en su pavimento, asfalto, pavé o simplemente el destapado como vulgarmente lo conocemos. La burra, la bicicleta, la cabra, el caballito de acero es una de las herramientas más efectiva para mantener a una persona con un buen estado de salud y en especial a los profesionales enamorados de ella, por los grandes atributos y beneficios que ésta conlleva cuando se está subido enrollando cadena.

Colombia un país con una altimetría envidiable, con diferentes pisos térmicos, encerrado por tres cordilleras, con montañas por donde se le mire y con descensos muy pronunciados. Terreno perfecto para realizar una pretemporada, logrando entrenamientos de altas intensidades donde aparece “la pájara” o ser el “farolillo rojo”, para tener preparadas las piernas, el corazón y la cabeza para la gran exigencia que se demanda en las competencias. Colombia y la bicicleta son la combinación perfecta, para obtener tanto campeones nacionales como internacionales y siempre ha sido así; Desde los años 70¨s Colombia ha logrado posicionar a diferentes ciclistas en la órbita mundial, conquistando premios individuales y grupales. Orientando al mundo a otra perspectiva diferente del país, el estigma era siempre el de narcotráfico, la violencia que posesionaba a Colombia ante el mundo, sin saber que también se cuenta con arte, deporte, conocimiento, ciencia, mano de obra y en general una cultura envidiable.

Desde las épocas que los ciclistas colombianos dieron el primer paso al exterior demostraron sus capacidades, sus ganas de triunfar, de demostrar que estaban al mismo

nivel deportivo que los europeos, por tal motivo, se recuerda a ciclistas que dejaron huella como el gran Cochise Rodríguez que con las uñas y poca tecnología consiguió dejar huellas imborrables, pasando por Lucho Herrera, Fabio Parra, Oliverio Cárdenas, Álvaro Mejía, Carlos Contreras, Santiago Botero, Hernán Buenahora, hasta la actualidad con nombres como Rigoberto Uran, Nairo Quintana, Carlos Betancurth, Fernando Gaviria, Miguel ángel López y Egan Bernal, entre otros.

Caldas un departamento privilegiado por sus terrenos especiales para los deportistas realizar una adaptación física, mental y psicológica, gestando títulos con el trabajo previo a competencia, preparando las grandes carreras por sus múltiples terrenos. Desde la década de los 60¨s Caldas tenía unos hijos como Rubiel Martínez, Fernando Gutiérrez otros tantos como Juan Carlos Castillo, Herman Loaiza, Nelson Rodríguez, Julio Ortegón; en los 80¨s y 90¨s como Carlos Contreras, Luis Alberto Gonzales, Carlos Andrés Osorio, ciclistas profesionales con unas capacidades y aptitudes extraordinarias en donde se resaltaban entre los pelotones no solo nacionales sino también internacionales. En este privilegiado grupo de ciclistas se encuentran todos los sujetos investigados, cinco ciclistas que nos narraron sus anécdotas, fueron deportistas profesionales entre los años 85¨s y 98¨s. cuatro ciclistas lo hicieron desde la década del 93¨s hasta nuevo milenio.

Y el ciclista restante desarrollo su etapa deportiva en el nuevo milenio. La mayoría de los ciclistas profesionales eran de estratos bajos, con pocos recursos económicos y su nivel de escolarización no alcanzaba a primero de secundaria. El promedio de edad es de 39,6 años, todos residen en la ciudad de Manizales, unos tienen lugar de nacimiento en municipios o ciudades diferentes a Manizales, pero todos compitieron y representaron los colores caldenses, ellos iniciaron desde muy temprana edad su proceso deportivo, comenzando desde categorías infantiles, siguiendo el proceso en pre-juveniles y juveniles, obteniendo grandes resultados en sus competencias, lo cual favoreció para ir creciendo y formándose cada día como ciclista. Sus resultados y madures deportiva los fue posicionando en equipos con grandes presupuestos, con grandes nominas que los fueron puliendo, para cuando les

llegará el turno de ser los lideres tuvieran la gran capacidad de responder sin sufrir muchas dificultades.

Las primeras carreras donde participaron y obtuvieron triunfos eran de un día en los municipios o ciudades pequeñas como los trepadores que se desarrollaba en la ciudad de Manizales, pasando por las clásicas departamentales tales como la del Valle, Antioquia, Boyacá, Cundinamarca. Posteriormente pasaron a ser parte del pelotón nacional donde compitieron en las carreras más importantes de Colombia, entre estas el clásico RCN, la vuelta a Colombia y campeonatos nacionales. El 80% de la población logro competir en Europa con equipos reconocidos, con ídolos a nivel mundial, con ciclistas y cuerpos técnicos de un alto nivel deportivo, en donde se presentaban varias dificultades para los ciclistas cafeteros por el tema del frio en las altas montañas, las carreteras que contenían un pavimento diferente al asfalto y por el mal recibimiento de los europeos hacia estos.

En el viejo continente nuestros ciclistas alcanzaron a correr el Giro de Italia, el Tour de Francia, la Vuelta España, los juegos Olímpicos, los campeonatos Mundiales, pasando por carreras o competencias de un nivel menor que las nombradas anteriormente, Muchas carreras colombianas se han vuelto famosas por su preparación para las grandes, para las más importantes. Nuestros caldenses pusieron el nombre del departamento en alto, a tal punto que muchas figuras internacionales buscan nuestra altimetría para hacer una preparación adecuada, perfeccionándose, llegando a su nivel más alto para afrontar sus temporadas. Orgullo caldense y colombiano de exportación.

La selección de los participantes y procesos de familiarización se realizó inicialmente a partir de la búsqueda de los ciclistas caldenses que pertenecieron a la categoría elite durante el periodo de estudio, encontrándose un número significativo de ciclistas, para ello se contó con la colaboración de uno de los entrenadores de la época quien facilito el acercamiento a los deportistas. Una vez ubicado el ciclista se le informó sobre el estudio a desarrollar y se le solicitó el consentimiento informado para su participación en el mismo. Cada uno de los

participantes una vez conocida la metodología de trabajo dio su aval y se pudo desarrollar cada una de las técnicas propuestas en la investigación.

5.2 MATRICES EMPÍRICAS

5.2.1 Categorización Empírica

A partir del registro de anécdotas, se elaboró un análisis inicial para identificar categorías de frustración de la siguiente manera:

Tabla 3 Categorización Empírica

Anécdota	Categorización	Descripción
Sujeto 1 El equipo en donde yo estaba se acabó, que era Manzana Postobón, y ahí fue donde yo me retire del ciclismo, en esos momentos no había más equipos para donde uno irse. Aunque tenía con que dar otros tres o cuatro años más. Cuando vi que el equipo se acabó, no seguí porque estuve varios meses sin hacer nada y pues la necesidad económica me urgía y me estaba obligando hacer algo, después me llamaron y no volví a montar y después me	**Frustración por barrera:** el equipo en donde yo estaba se acabó, que era Manzana Postobón, y ahí fue donde yo me retire del ciclismo, en esos momentos no había más equipos para donde uno irse **Atracción-Evitación:** yo no me hubiera retirado tan rápido, hubiera aguantado un poco más, porque la ilusión mía siempre fue ganar, yo gane todas las carreras acá en Colombia, no me falto sino la Vuelta a Colombia, quede de segundo, de tercero, y así, pero, después yo pensé que	**Externo** el equipo en donde yo estaba se acabó, que era Manzana Postobón, y ahí fue donde yo me retire del ciclismo, en esos momentos no había más equipos para donde uno irse **Correlación** Y cada vez que veo una carrera pues uno se acuerda mucho de eso y quisiera estar uno allá, pero bueno ya los años pasaron y ya no hay nada más que hacer. **Interno** Aunque tenía con que dar otros tres o cuatro años más.

arrepentí porque yo tenía con que haber corrido otros cuatro años, que estaba pasando por un buen momento. Si la verdad, al principio cuando me retire pues uno no piensa en eso, pero a los días sí, yo después dije, yo no me hubiera retirado tan rápido, hubiera aguantado un poco más, porque la ilusión mía siempre fue ganar, yo gane todas las carreras acá en Colombia, no me falto sino la Vuelta a Colombia, quede de segundo, de tercero, después yo pensé que me había retirado muy joven porque yo apenas tenía 31 años, y siempre me da mucha nostalgia. Cada vez que veo una carrera pues uno se acuerda mucho de eso y quisiera estar uno allá, pero bueno ya los años pasaron y ya no hay nada más que hacer.	me había retirado muy joven porque yo apenas tenía 31 años, y siempre me da mucha nostalgia. **Evitación-Evitación:** Y cada vez que veo una carrera pues uno se acuerda mucho de eso y quisiera estar uno allá, pero bueno ya los años pasaron y ya no hay nada más que hacer. **Múltiple Atracción-Evitación:** Aunque tenía con que dar otros tres o cuatro años más. ya cuando vi que el equipo se acabó, no seguí porque estuve varios meses sin hacer nada y pues la necesidad económica me urgía y me estaba obligando hacer algo, después me llamaron y no volví a montar y después me arrepentí porque yo tenía con que haber corrido otros cuatro años, que estaba pasando por un buen momento.	ya cuando vi que el equipo se acabó, no seguí porque estuve varios meses sin hacer nada y pues la necesidad económica me urgía y me estaba obligando hacer algo, después me llamaron y no volví a montar y después me arrepentí porque yo tenía con que haber corrido otros cuatro años, que estaba pasando por un buen momento. yo no me hubiera retirado tan rápido, hubiera aguantado un poco más, porque la ilusión mía siempre fue ganar, yo gane todas las carreras acá en Colombia, no me falto sino la Vuelta a Colombia, quede de segundo, de tercero, y así, pero, después yo pensé que me había retirado muy joven porque yo apenas tenía 31 años, y siempre me da mucha nostalgia.

Sujeto 2 La situación económica en ese tiempo estaba un poco difícil, decidieron terminar el equipo, quedamos sin equipo, lo mismo por el lado de Bogotá y de Antioquia, pues hubo una crisis en el ciclismo por hay unos tres años o cuatro, donde quedamos muchos sin equipo, corriendo así en carreritas pues con muy poquita ayuda, por equipo de Boyacá o el Valle, corriendo con las uñas y no era el mismo ritmo con que se corría en la elite. Pero pues ya no era lo mismo, ya era muy poquito patrocinio, no realizaban grandes carreras y las pocas que realizaban las hacían sin premiación y sin nada, uno iba a correr solo porque era aficionado y le gustaba el cuento, pero no daban ningún tipo de premio,	**Frustración por barrera:** La situación económica en ese tiempo estaba un poco difícil, decidieron terminar el equipo, quedamos sin equipo, lo mismo por el lado de Bogotá y de Antioquia, pues hubo una crisis en el ciclismo por hay unos tres años o cuatro, donde quedamos muchos sin equipo, corriendo así en carreritas pues con muy poquita ayuda, por equipo de Boyacá o el Valle, corriendo con las uñas y no era el mismo ritmo con que se corría en la elite. Pero pues ya no era lo mismo, ya era muy poquito patrocinio, no realizaban grandes carreras y las pocas que realizaban las hacían sin premiación y sin nada, uno iba a correr solo porque era aficionado y le gustaba el cuento, pero no daban ningún tipo de premio, entonces el retiro	**Externo** La situación económica en ese tiempo estaba un poco difícil, decidieron terminar el equipo, quedamos sin equipo, lo mismo por el lado de Bogotá y de Antioquia, pues hubo una crisis en el ciclismo por hay unos tres años o cuatro, donde quedamos muchos sin equipo, corriendo así en carreritas pues con muy poquita ayuda, por equipo de Boyacá o el Valle, corriendo con las uñas y no era el mismo ritmo con que se corría en la elite. Pero pues ya no era lo mismo, ya era muy poquito patrocinio, no realizaban grandes carreras y las pocas que realizaban las hacían sin premiación y sin nada, uno iba a correr solo porque era aficionado y le gustaba el cuento, pero no daban ningún tipo de premio,

entonces el retiro fue más que todo por lo económico. Yo era un correr de buenas condiciones, me defendía bien en todos los terrenos, y tenía un futuro en eso, pero en vista que no había lo económico que era lo primordial, me aburrió mucho y decidí retirarme. Yo creo que la cuestión fue de haber tenido un poquito de paciencia, hubiera luchado otro poquito y hubiera salido adelante, pero usted sabe que en el momento uno se siente como desamparado, como amarrado, no poder seguir adelante, con tanto sufrimiento en lo económico y todo, entonces decidí retirarme y hacer otras cosas, pero si me dio nostalgia de haberme retirado.	fue más que todo por lo económico. **Atracción-Atracción:** Yo era un correr de buenas condiciones, me defendía bien en todos los terrenos. **Múltiple Atracción-Evitación:** Yo era un correr de buenas condiciones, me defendía bien en todos los terrenos, y tenía un futuro en eso, pero en vista que no había lo económico que era lo primordial, me aburrió mucho y decidí retirarme. Yo creo que la cuestión fue de haber tenido un poquito de paciencia, hubiera luchado otro poquito y hubiera salido adelante, pero usted sabe que en el momento uno se siente como desamparado, como amarrado, no poder seguir adelante, con tanto sufrimiento en lo económico y todo, entonces decidí retirarme y hacer otras cosas,	entonces el retiro fue más que todo por lo económico. **Correlación** Yo era un correr de buenas condiciones, me defendía bien en todos los terrenos. Yo era un correr de buenas condiciones, me defendía bien en todos los terrenos, y tenía un futuro en eso, pero en vista que no había lo económico que era lo primordial, me aburrió mucho y decidí retirarme. Yo creo que la cuestión fue de haber tenido un poquito de paciencia, hubiera luchado otro poquito y hubiera salido adelante, pero usted sabe que en el momento uno se siente como desamparado, como amarrado, no poder seguir adelante, con tanto sufrimiento en lo económico y todo, entonces decidí retirarme y hacer otras cosas, pero si me dio

	pero si me dio nostalgia de haberme retirado.	nostalgia de haberme retirado.
Sujeto 3 Empecé a caerme en diferentes carreras, entonces del equipo decidieron prescindirme de los servicios porque tantas caídas eran perjudiciales para ellos como para mí, así que me retiraron el contrato. Eso es algo muy duro, porque el sueño de todo ciclista es estar en un equipo profesional, porque uno tiene muchos privilegios, entonces para mí fue muy duro, yo caí en una completa depresión, pensaba en suicidio, pensaba en tantas cosas que uno dice yo no quiero vivir más, es algo muy difícil en lo personal, y aún lo es porque yo aún no consigo equipo, incluso mi padre me ha manifestado que yo puedo ser mucho mejor que él, entonces eso lo llena a uno, por una parte,	**Frustración por barrera:** Empecé a caerme en diferentes carreras, entonces del equipo decidieron prescindirme de los servicios porque tantas caídas eran perjudiciales para ellos como para mí, así que me retiraron el contrato. primero no tengo el apoyo de mi familia, mi papá siempre trata de hacer algo para que yo no entrene, siempre hay algo, es muy frustrante porque el principal apoyo de un corredor es la familia y si uno ve que no hay nada es complicado, yo trato de hablar con directivos, pero siempre dicen que no hay plata, he pensado en retirarme, pero al otro día llega el pensamiento de no! **Atracción-Atracción:** Eso es algo muy duro, porque el sueño de todo ciclista es estar en un equipo	**Externo** empecé a caerme en diferentes carreras, entonces del equipo decidieron prescindirme de los servicios, porque tantas caídas eran perjudiciales tanto para ellos como para mí, *así que me retiraron el contrato.* primero no tengo el apoyo de mi familia, mi papá siempre trata de hacer algo para que yo no entrene, siempre hay algo, es muy frustrante porque el principal apoyo de un corredor es la familia y si uno ve que no hay nada es complicado, yo trato de hablar con directivos, pero siempre dicen que no hay plata, he pensado en retirarme, pero al otro día llega el pensamiento de no! **Correlación**

pero por otra lo frustra mucho que uno no ha podido salir adelante, uno que hace las cosas bien, que entrena pero nada sale, yo soy muy entregado a Dios y tal vez son pruebas para hacerme más fuerte, pero es muy duro, primero no tengo el apoyo de mi familia, mi papá siempre trata de hacer algo para que yo no entrene, siempre hay algo, es muy frustrante porque el principal apoyo de un corredor es la familia y si uno ve que no hay nada es complicado, yo trato de hablar con directivos pero siempre dicen que no hay plata, por esta razón opté por retirarme pero al otro día llega el pensamiento de no, no aun no, intentemos una vez más, a veces toca acudir a psicólogos o psiquiatras, es muy complicado, pero ahí vamos, aun así es demasiado frustrante, es el corazón el	profesional, porque uno tiene muchos privilegios. incluso mi padre me ha manifestado que yo puedo ser mucho mejor que él, entonces eso lo llena a uno, por una parte, pero por otra lo frustra mucho que uno no ha podido salir adelante **Atracción-Evitación:** entonces para mí fue muy duro, yo caí en una completa depresión, pensaba en suicidio, pensaba en tantas cosas que uno dice yo no quiero vivir más, es algo muy difícil en lo personal, y aún lo es porque yo aún no consigo equipo. **Múltiple Atracción-Evitación:** ¡No! aun no, intentemos una vez más, a veces toca acudir a psicólogos o psiquiatras, es muy complicado, pero ahí vamos, aun así, es demasiado frustrante, es el corazón el que dice vamos una vez más".	Eso es algo muy duro, porque el sueño de todo ciclista es estar en un equipo profesional, porque uno tiene muchos privilegios, incluso mi padre me ha manifestado que yo puedo ser mucho mejor que él, entonces eso lo llena a uno, por una parte, pero por otra lo frustra mucho que uno no ha podido salir adelante. ¡No! aun no, intentemos una vez más, a veces toca acudir a psicólogos o psiquiatras, es muy complicado, pero ahí vamos, aun así, es demasiado frustrante, es el corazón el que dice vamos una vez más". **Interno** entonces para mí fue muy duro, yo caí en una completa depresión, pensaba en suicidio, pensaba en tantas cosas que uno dice yo no quiero vivir más, es algo muy difícil en lo personal, y

que dice vamos una vez más.		aún lo es porque yo aún no consigo equipo.
Sujeto 4 me dañe una rodilla con una mesa de mi casa, y eso me perjudico el seguir montando en bicicleta, fueron dos años luchando mucho porque era una responsabilidad muy grande que tenía porque era el capo del equipo y tenía que responder por el Giro de Italia que lo teníamos que ganar y no me daba la rodilla y era totalmente incomodísimo montar, alcance a llorar en esa carrera, personalmente y mentalmente me frustre mucho y fue difícil porque salir de esa oscuridad porque eso es una oscuridad, un hueco, un túnel muy profundo en el cual usted es el único que puede salir, con la ayuda de Dios y de la familia uno va saliendo poco a poco pero hasta ahora no	**Frustración por barrera:** me dañe una rodilla con una mesa de mi casa, y eso me perjudico el seguir montando en bicicleta, fueron dos años luchando mucho porque era una responsabilidad muy grande que tenía porque era el capo del equipo y tenía que responder por el Giro de Italia que lo teníamos que ganar y no me daba la rodilla y era totalmente incomodísimo montar. **Evitación-Evitación:** alcance a llorar en esa carrera, personalmente y mentalmente me frustre mucho y fue difícil porque salir de esa oscuridad porque eso es una oscuridad un hueco, un túnel muy profundo en el cual usted es el único que puede salir, con la ayuda de Dios y de la familia uno va saliendo poco	**Externo** me dañe una rodilla con una mesa de mi casa, y eso me perjudico el seguir montando en bicicleta, fueron dos años luchando mucho porque era una responsabilidad muy grande que tenía porque era el capo del equipo y tenía que responder por el Giro de Italia que lo teníamos que ganar y no me daba la rodilla y era totalmente incomodísimo. montar, **Correlación** todavía siento mucha nostalgia, siento rabia, ira, porque perdí muchas cosas que pude haber ganado, como un Giro de Italia o ser pódium en un Tour de Francia, porque yo ya estaba en mi mejor momento, en el mejor rendimiento del ciclismo mundial, y ya era maduro para saber que podía

he podido salir, todavía siento mucha nostalgia, siento rabia, ira, porque perdí muchas cosas que pude haber ganado, como un Giro de Italia o ser pódium en un Tour de Francia, porque yo ya estaba en mi mejor momento, en el mejor rendimiento del ciclismo mundial, ya era maduro para saber que podía hacer y que no, y eso todavía no lo he podido superar, esto todavía me afecta, todavía lo sueño, estoy dormido y todavía creo que estoy corriendo después de 15 años, entonces imagínate cómo será esa frustración que uno todavía lleva en su corazón de saber que pudo haber sido uno de los ciclistas caldenses que hubiera dejado estos colores bien en alto y hubiera sido uno de los más grandes y no lo pude hacer.	a poco, pero hasta ahora no he podido salir **Múltiple Atracción-Evitación:** todavía siento mucha nostalgia, siento rabia, ira, porque perdí muchas cosas que pude haber ganado, como un Giro de Italia o ser pódium en un Tour de Francia, porque yo ya estaba en mi mejor momento, en el mejor rendimiento del ciclismo mundial, y ya era maduro para saber que podía hacer y que no, y eso todavía no lo he podido superar, esto todavía me afecta, todavía lo sueño, estoy dormido y todavía creo que estoy corriendo después de 15 años,	hacer y que no, y eso todavía no lo he podido superar, esto todavía me afecta, todavía lo sueño, estoy dormido y todavía creo que estoy corriendo después de 15 años. **Interno** alcance a llorar en esa carrera, personalmente y mentalmente me frustre mucho y fue difícil porque salir de esa oscuridad porque eso es una oscuridad un hueco, un túnel muy profundo en el cual usted es el único que puede salir, con la ayuda de Dios y de la familia uno va saliendo poco a poco pero hasta ahora no he podido salir.
Sujeto 5	**Frustración por barrera:**	**Externo**

Nací como en el bache del ciclismo colombiano, donde el apoyo era muy poquito, donde se acababa un equipo y vos te quedabas, o sea te perdías del mapa ciclístico, y a mí me toco esa época donde el equipo profesional con el que yo corría se acabó, y no había más opciones, ósea no había más equipos para donde saltar, si no tenías digamos, si no eras un superdotado, sacado de Júpiter, pues simplemente te quedabas ahí, no pasaba nada, te morías para el deporte. Entonces es muy triste digamos, esa es una de mis frustraciones, no haber podido seguir porque sé que tampoco era el mejor, pero tampoco era el más malo. Entonces había muchas cosas, quedaron muchas cosas ahí como por hacer. Digamos que hoy en dia ya no, pero que después de haberme retirado del	donde el apoyo era muy poquito, donde se acababa un equipo y vos te quedabas, o sea te perdías del mapa ciclístico, y a mí me toco esa época donde el equipo profesional con el que yo corría se acabó, y no había más opciones, **Atracción-Atracción:** Entonces es muy triste digamos, esa es una de mis frustraciones, no haber podido seguir porque sé que tampoco era el mejor, pero tampoco era el más malo. **Evitación-Evitación:** Digamos que hoy en dia ya no, pero que después de haberme retirado del ciclismo si sentía mucha nostalgia, ver a muchos amigos que ni siquiera eran mejores que yo y después verlos triunfando en Europa, ganando dinero, siendo reconocidos, que aún hoy están vigentes, pues me parece algo triste, pues ya	donde el apoyo era muy poquito, donde se acababa un equipo y vos te quedabas, o sea te perdías del mapa ciclístico, y a mí me toco esa época donde el equipo profesional con el que yo corría se acabó, y no había más opciones, **Interno** Entonces es muy triste digamos, esa es una de mis frustraciones, no haber podido seguir porque sé que tampoco era el mejor, pero tampoco era el más malo. Digamos que hoy en dia ya no, pero que después de haberme retirado del ciclismo si sentía mucha nostalgia, ver a muchos amigos que ni siquiera eran mejores que yo y después verlos triunfando en Europa, ganando dinero, siendo reconocidos, que aún hoy están vigentes, pues me parece algo triste, pues ya hace más de 15 años que me

ciclismo si sentía mucha nostalgia, ver a muchos amigos que ni siquiera eran mejores que yo y después verlos triunfando en Europa, ganando dinero, siendo reconocidos, que aún hoy están vigentes, pues me parece algo triste, pues ya hace más de 15 años que me retire del ciclismo y estos ciclistas que fueron compañeros míos y aún están todavía vigentes, ósea me falto muchas cosas por hacer.	hace más de 15 años que me retire del ciclismo y estos ciclistas que fueron compañeros míos y aún están todavía vigentes, ósea me falto muchas cosas por hacer.	retire del ciclismo y estos ciclistas que fueron compañeros míos y aún están todavía vigentes, ósea me falto muchas cosas por hacer.
Sujeto 6 A los 22 años me retire por unos problemas que tenía estomacales y la medicina en ese entonces no era tan avanzada como hoy en dia, y eso me llevo al retiro total de participar como corredor, porque el problema no me dejaba rendir como el deporte me exigía, no me dejaba entrenar juicioso, el dolor era impresionante y	**Frustración por barrera:** a los 22 años me retire por unos problemas que tenía estomacales y la medicina en ese entonces no era tan avanzada como hoy en dia, y eso me llevo al retiro total de participar como corredor, porque el problema no me dejaba rendir como el deporte me exigía, no me dejaba entrenar juicioso, el dolor era impresionante y	**Interno** a los 22 años me retire por unos problemas que tenía estomacales y la medicina en ese entonces no era tan avanzada como hoy en dia, y eso me llevo al retiro total de participar como corredor, porque el problema no me dejaba rendir como el deporte me exigía, no me dejaba entrenar juicioso, el dolor era impresionante y

cuando me subía a la bicicleta no me lo aguantaba, entonces decidí mejor dejarlo a un lado e iniciar con la carrera de mecánico, luego fui monitor y ahora ya soy entrenador de la Liga de Ciclismo de Caldas. Bueno la verdad es que, si me sentí decepcionado, o decepcionado no, la medicina no había avanzado y eso llevo al retiro mío, porque cuando yo corría había buen apoyo en Caldas, estaba pilas Varta, la Industria Licorera de Caldas, patrocinaba Yuyuba, había varios patrocinadores en Caldas, lo cual que ahora no, ahora los muchachos desertan porque no hay patrocinio, no hay apoyo, entonces hoy en día es muy difícil.	cuando me subía a la bicicleta no me lo aguantaba, **Atracción-Atracción:** la carrera de mecánico, luego fui monitor y ahora ya soy entrenador de la Liga de Ciclismo de Caldas. **Atracción-Evitación:** la medicina no había avanzado y eso llevo al retiro mío, porque cuando yo corría pues había buen apoyo en Caldas, estaba pilas Varta, la Industria Licorera de Caldas, patrocinaba Yuyuba, había varios patrocinadores en Caldas, lo cual que ahora no, ahora los muchachos desertan porque no hay patrocinio, no hay apoyo, entonces hoy en día es muy difícil.	cuando me subía a la bicicleta no me lo aguantaba, la carrera de mecánico, luego fui monitor y ahora ya soy entrenador de la Liga de Ciclismo de Caldas **Externo** la medicina no había avanzado y eso llevo al retiro mío, porque cuando yo corría pues había buen apoyo en Caldas, estaba pilas Varta, la Industria Licorera de Caldas, patrocinaba Yuyuba, había varios patrocinadores en Caldas, lo cual que ahora no, ahora los muchachos desertan porque no hay patrocinio, no hay apoyo, entonces hoy en día es muy difícil.
Sujeto 7 Bueno el motivo es que inicie muy joven y cuando	**Frustración por barrera:** **Atracción-Atracción:** **Atracción-Evitación:**	**Externo** **Correlación** **Interno**

estaba en un equipo que se llamaba gaseosas Glacial, que era el mejor equipo de Colombia, el dueño del equipo era muy buen amigo mío, me tenía mucha confianza y siempre era al primero que le comentaba las situaciones que estaba pensando realizar. Un tipo que fue el que mantuvo el ciclismo colombiano durante diez años, después de un tiempo, le dije que no quería seguir corriendo, no quiero seguir montando más en bicicleta y fue cuando él me dijo, entonces sea el gerente o el director técnico del equipo, era el mejor equipo de Colombia. Ya llego un momento en que me sature del ciclismo, creo que vuelvo y le digo por esa mentalidad que tenemos en Manizales y en Caldas y me incluyo, ciclistas de grandes talentos que no aprovecharon, no tuvieron	**Evitación-Evitación:** **Múltiple Atracción-Evitación:**	

disciplina o que nos faltó mucha más disciplina en continuar una carrera deportiva.		
Sujeto 8 El retiro mío fue debido a un accidente, en el que perdí el miembro superior izquierdo, arrancamiento de plexo braquial y eso fue lo que me obligo a retirarme de la actividad ciclística. Yo me accidenté y debido al accidente, a la recuperación y al tiempo que me toco que quedarme quieto sin hacer nada, me dio mucha depresión, mucha frustración, mucha ira por lo que me había pasado. Pero pienso que, como ciclista profesional, siempre alcancé a cumplir muchas metas, de haber querido seguir, pues si me hubiera gustado haber podido seguir en el ciclismo, pero bueno a raíz del ciclismo y del accidente no se pudo.	**Frustración por barrera:** El retiro mío fue debido a un accidente, en el que perdí el miembro superior izquierdo, arrancamiento de plexo braquial y eso fue lo que me obligo a retirarme de la actividad ciclística. Yo me accidenté y debido al accidente, a la recuperación y al tiempo que me toco que quedarme quieto sin hacer nada, me dio mucha depresión, mucha frustración, mucha ira por lo que me había pasado. Sino que es muy complicado, uno ahí veces dice, no esto es de no, yo me relajo, ya paso el accidente **Atracción-Atracción:** Pero pienso que, como ciclista profesional, siempre alcancé a cumplir muchas	**Externo** El retiro mío fue debido a un accidente, en el que perdí el miembro superior izquierdo, arrancamiento de plexo braquial y eso fue lo que me obligo a retirarme de la actividad ciclística. Yo me accidenté y debido al accidente, a la recuperación y al tiempo que me toco que quedarme quieto sin hacer nada, me dio mucha depresión, mucha frustración, mucha ira por lo que me había pasado. Sino que es muy complicado, uno ahí veces dice, no esto es de no, yo me relajo, ya paso el accidente **Interno** Pero pienso que, como ciclista profesional, siempre alcancé a cumplir muchas

Me da remordimiento si, que me hubiera gustado seguir en la actividad ciclista por hay unos que dos, tres, cuatro años más, si me hubiera gustado. Sino que es muy complicado, uno ahí veces dice, no esto es de no, yo me relajo, ya paso el accidente, pero mentiras hay veces se le vienen a la cabeza momentos bonitos, recuerdos que pasaron encima de la bicicleta y uno piensa mucho, he incluso hasta uno viendo el ciclismo hoy en dia uno piensa mucho, pero tampoco es una cosa que diga que me voy a morir, no. Esto es lo que me tocó a mí, hasta ahí me llego la vida ciclística y listo me tocó que superar lo que me paso.	metas, de haber querido seguir. pero mentiras hay veces se le vienen a la cabeza momentos bonitos, recuerdos que pasaron encima de la bicicleta y uno piensa mucho, he incluso hasta uno viendo el ciclismo hoy en dia uno piensa mucho, pero tampoco es una cosa que diga que me voy a morir, no. Esto es lo que me tocó a mí, hasta ahí me llego la vida ciclística y listo me tocó que superar lo que me paso. **Atracción-Evitación:** de haber querido seguir, pues si me hubiera gustado haber podido seguir en el ciclismo, pero bueno a raíz del ciclismo y del accidente no se pudo. Me da remordimiento si, que me hubiera gustado seguir en la actividad ciclista por hay unos que dos, tres,	metas, de haber querido seguir. pero mentiras hay veces se le vienen a la cabeza momentos bonitos, recuerdos que pasaron encima de la bicicleta y uno piensa mucho, he incluso hasta uno viendo el ciclismo hoy en dia uno piensa mucho, pero tampoco es una cosa que diga que me voy a morir, no. Esto es lo que me tocó a mí, hasta ahí me llego la vida ciclística y listo me tocó que superar lo que me paso. **Correlación** de haber querido seguir, pues si me hubiera gustado haber podido seguir en el ciclismo, pero bueno a raíz del ciclismo y del accidente no se pudo. Me da remordimiento si, que me hubiera gustado seguir en la actividad ciclista por hay unos que

	cuatro años más, si me hubiera gustado.	dos, tres, cuatro años más, si me hubiera gustado.
Sujeto 9 Nosotros estábamos en Gaseosas Glacial, el equipo nos daba un sueldo, ya a lo último no nos pagaban, entonces por eso fue mi retiro, nos tocó que retirarnos por falta de apoyo económico. Uno siempre se siente mal y pues igual yo ya estaba casado, ya tenía a mi hijo y todo, ya tenía que ponerme hacer otra cosa más. Yo me retire muy joven del ciclismo, yo creo que teniendo apoyo hubiera podido hacer cosas grandes por el deporte de Manizales y Colombia.	**Frustración por barrera:** Nosotros estábamos en Gaseosas Glacial, el equipo nos daba un sueldo, ya a lo último no nos pagaban, entonces por eso fue mi retiro, nos tocó que retirarnos por falta de apoyo económico. **Atracción-Evitación:** Uno siempre se siente mal y pues igual yo ya estaba casado, ya tenía a mi hijo y todo, ya tenía que ponerme hacer otra cosa más. Yo me retire muy joven del ciclismo, yo creo que teniendo apoyo hubiera podido hacer cosas grandes por el deporte de Manizales y Colombia.	**Externo** Nosotros estábamos en Gaseosas Glacial, el equipo nos daba un sueldo, ya a lo último no nos pagaban, entonces por eso fue mi retiro, nos tocó que retirarnos por falta de apoyo económico. **Correlación** Uno siempre se siente mal y pues igual yo ya estaba casado, ya tenía a mi hijo y todo, ya tenía que ponerme hacer otra cosa más. Yo me retire muy joven del ciclismo, yo creo que teniendo apoyo hubiera podido hacer cosas grandes por el deporte de Manizales y Colombia.
Sujeto 10 Cuando entré al equipo español, “Kelme”, comencé con un problema en una	**Frustración por barrera:** Cuando entré al equipo español, “Kelme”, comencé con un problema en una	**Externo** Cuando entré al equipo español, “Kelme”, comencé con un problema en una

pierna, un cansancio tremendo, no iba y no iba y no iba, entonces comenzaron hacerme fisioterapias, estuve con varios médicos y todo eso y la lesión siguió, entonces ya me tocó retirarme porque ningún especialista fue capaz de dar con el problema. Entonces ya me retiré, la lesión me comenzó a los 23 años y yo duré dos años en el equipo Kelme donde en las participaciones que tuve, me iba muy mal porque no las terminaba por el problema, o no llegaba, llegaba un poco retirado. Entonces ya terminé el contrato con ellos, me retiré del ciclismo donde me dio muy duro. La lesión me vino a los 23, yo me retire a los 25 año. Muy joven. No volví a escuchar ciclismo, quedé muy aparte de todos los compañeros, no tenía casi contacto con ellos y lo que	pierna, un cansancio tremendo, no iba y no iba y no iba, entonces comenzaron hacerme fisioterapias, estuve con varios médicos y todo eso y la lesión siguió, entonces ya me tocó retirarme porque ningún especialista fue capaz de dar con el problema. Entonces ya me retiré, la lesión me comenzó a los 23 años y yo duré dos años en el equipo Kelme donde en las participaciones que tuve, me iba muy mal porque no las terminaba por el problema, o no llegaba, llegaba un poco retirado. Entonces ya terminé el contrato con ellos, me retiré del ciclismo donde me dio muy duro. La lesión me vino a los 23, yo me retire a los 25 año. Muy joven **Atracción-Atracción:** tenía las capacidades, es el deporte que practicaba y que	pierna, un cansancio tremendo, no iba y no iba y no iba, entonces comenzaron hacerme fisioterapias, estuve con varios médicos y todo eso y la lesión siguió, entonces ya me tocó retirarme porque ningún especialista fue capaz de dar con el problema. Entonces ya me retiré, la lesión me comenzó a los 23 años y yo duré dos años en el equipo Kelme donde en las participaciones que tuve, me iba muy mal porque no las terminaba por el problema, o no llegaba, llegaba un poco retirado. Entonces ya terminé el contrato con ellos, me retiré del ciclismo donde me dio muy duro. La lesión me vino a los 23, yo me retire a los 25 año. Muy joven **Interno** tenía las capacidades, es el deporte que practicaba y que

me puse fue a trabajar. He inclusive llegue a no hacer deporte, llegue a pesar casi 110 kilos. Y digamos cuando de pronto escuchaba algo de ciclismo pues se me venían las lágrimas porque a uno si le da nostalgia de todas maneras, tenía las capacidades, es el deporte que practicaba y que me gustaba y saber que ya no podía, eso lo frustra a uno mucho.	me gustaba y saber que ya no podía, **Evitación-Evitación:** No volví a escuchar ciclismo, quedé muy aparte de todos los compañeros, no tenía casi contacto con ellos y lo que me puse fue a trabajar. He inclusive llegue a no hacer deporte, llegue a pesar casi 110 kilos. **Múltiple Atracción-Evitación:** Y digamos cuando de pronto escuchaba algo de ciclismo pues se me venían las lágrimas porque a uno si le da nostalgia de todas maneras, tenía las capacidades, es el deporte que practicaba y que me gustaba y saber que ya no podía, eso lo frustra a uno mucho.	me gustaba y saber que ya no podía. No volví a escuchar ciclismo, quedé muy aparte de todos los compañeros, no tenía casi contacto con ellos y lo que me puse fue a trabajar. He inclusive llegue a no hacer deporte, llegue a pesar casi 110 kilos. Y digamos cuando de pronto escuchaba algo de ciclismo pues se me venían las lágrimas porque a uno si le da nostalgia de todas maneras, tenía las capacidades, es el deporte que practicaba y que me gustaba y saber que ya no podía, eso lo frustra a uno mucho.

5.2.2 Narraciones Fenomenológicas.

En este subcapítulo, se describe como cada uno de los acontecimientos hallados en las diferentes anécdotas pueden ser analizados desde el punto de vista objetivo por los hechos reales cuantificables, subjetivo por la vivencia y experiencia del momento en cuestión y

finalmente las secuelas o repercusiones futuras tanto de sí mismo como de quienes hicieron parte de este suceso, ya sean familiares, compañeros o empresas asociadas en el contexto. Cada suceso es diferente ya que se tomó una anécdota en particular y se determinaron los puntos ya antes mencionados para analizarlos, con el fin de tener una visión más amplia frente a los causantes del retiro y posibles resultados del deceso deportivo.

Anécdota Sujeto Número Diez

> "Cuando entré al equipo español, "Kelme", comencé con un problema en una pierna, un cansancio tremendo, no iba y no iba y no iba, entonces comenzaron a hacerme fisioterapias, estuve con varios médicos y todo eso y la lesión siguió, entonces ya me toco retirarme porque ningún especialista fue capaz de dar con el problema. Entonces ya me retiré, la lesión me comenzó a los 23 años y yo duré dos años en el equipo Kelme donde en las participaciones que tuve, me iba muy mal porque no las terminaba por el problema, o no llegaba, llegaba un poco retirado. Entonces ya terminé el contrato con ellos, me retiré del ciclismo donde me dio muy duro. La lesión me vino a los 23, yo me retire a los 25. Muy joven. Entonces pues yo de ahí no volví a escuchar ciclismo, quedé muy aparte de todos los compañeros, no tenía casi contacto con ellos y lo que me puse fue a trabajar. He inclusive llegue a no hacer deporte, llegue a pesar casi 110 kilos. Y digamos cuando de pronto escuchaba algo de ciclismo pues se me venían las lágrimas porque a uno si le da nostalgia de todas maneras, tenía las capacidades, es el deporte que practicaba y que me gustaba y saber que ya no podía, eso lo frustra a uno mucho".

5.2.2.1 La Lesión

Las lesiones deportivas son situaciones que afrontan todos los ciclistas en algún momento de su carrera deportiva, incluso si son personas recreativas en dicho deporte, no todos los organismos responden adecuadamente a los tratamientos médicos para solucionar dolores. Los ciclistas son empleados, salen a trabajar todos los días cumpliendo horas de trabajo, deben mostrar buenos resultados a la hora de las competencias, como lo haría cualquier

empresario en el momento de las juntas directivas, también tienen pocas vacaciones como los gerentes o empleados de empresas o instituciones, sus oficinas son las carreteras, los campos abiertos, pero hay un detonante que si los diferencia del resto de los empleados del país, es que en una empresa cuando alguien se enferma, tiene sus días de reposo que son remunerados, el ciclista no posee dicho beneficio, ya que además de su bicicleta, su cuerpo es su herramienta de trabajo, si su herramienta falla, su proceso, su nivel, su condición disminuye. Es doloroso para las personas del común tener una anomalía en las rodillas, ya que ellas son el centro de soporte del cuerpo humano, vemos a diario personas jóvenes (raro el caso) o adultas mayores bastante impedidas por fallas biomecánicas o biológicas en sus rodillas. Ahora bien, para un ciclista cuya potencia y fuerza se centran en las piernas, una rodilla defectuosa seria uno de los detonantes mortales para su carrera deportiva.

En el campo fisioterapéutico una lesión de cualquier estructura que conforme esta articulación es de recuperación lenta o incluso puede ser tal el daño que la última opción es entrar a un quirófano a repararla, lastimosamente esto último para un deportista pocas veces trae consigo un pronóstico alentador, Esta claro que un deportista es diferente a la población en general, requiere de cuidados específicos como las horas de sueño, alimentación y recuperación, pero hay momentos del ciclista donde su lesión es inerte a él o a sus cuidados, hablamos de accidentes en competencia donde en múltiples ocasiones vemos que en la caída o en el golpe aparecen cortes profundos causados por objetos ajenos o el mismo plato de la bicicleta, contusione fuertes o el aterrizaje de la caída sobre las rodillas, fracturas de patela, desgarros en meniscos, lesiones en la fosa poplítea, ruptura de ligamentos (ya sea por lesión traumática o por repetición), o simplemente por un descuido en casa, donde unas escaleras, una mesa o una silla, sean los causantes de una fuerte lesión en esta articulación.

Dicho ya que los procesos de recuperación son diferentes, hay quienes logran superar lesiones deportivas con éxito y volver a su actividad en poco tiempo, pero lastimosamente también están aquellos corredores cuya lesión superó su capacidad corporal de reintegrarse a su trabajo.

5.2.2.2 La Gloria

El descuido de su integridad corporal de un corredor elite puede llevar a resultados competitivos desastrosos, poniendo en juego su trabajo (contrato realizado con equipos profesionales que remuneran su esfuerzo sobre la bicicleta dependiendo del resultado en carreras). La posición social, el reconocimiento, la gloria del triunfo es lo que invade de felicidad a los ciclistas una vez entran en tema de lo que fueron sus *"años de luz deportiva"* y no es para menos, no cualquiera llega a ser parte de un lote mundial en un Tour de Francia, en un Giro de Italia, una Vuelta a España, no todos los corredores de ese lote mundial son ganadores de etapas o un top diez en clasificaciones generales de dichas carreras, no todos los corredores profesionales son colombianos y ni el 25% de la población colombiana profesional es caldense.

En la actualidad, Caldas no cuenta con ningún corredor en Europa, por eso es tan meritorio que estos escarabajos caldenses hayan sido los ya nombrados ganadores de las carreras más grandes del mundo, desafortunadamente nuestros corredores no tuvieron un final feliz en su sueño, la alegría y el orgullo que los invade al recordar lo inmensos que fueron, siempre están acompañados del desdén de no haber podido lograr lo que tanto anhelaron, el deportista de elite siempre quiere más, llega a una meta propuesta y una vez lograda ya tiene muy clara la próxima y en cuanto tiempo se materializara, más que un trabajo, para los ciclistas es un estilo de vida, es una pasión que está llena de triunfos y satisfacciones, pero a la vez está llena de tristezas, frustraciones y dolor, no es fácil renunciar a un sueño que prácticamente ya estaba estructurado, y peor aun cuando se culmina antes de tiempo. Ser un corredor nombrado y mostrar los colores de un departamento olvidado a nivel deportivo es un honor, porque muestra la capacidad, la tenacidad y las condiciones que nuestros ancestros arrieros dejaron como legado "*Caldas, un departamento cuya topografía es montañosa, cuyos pisos térmicos favorecen corredores de nivel nacional y mundial".*

Ese entiende que para los ciclistas no basta con tener terrenos apropiados para entrenar, con tener las mejores condiciones para ser un campeón, con ser parte del mejor equipo del mundo, con tener el mejor material con tener todo el apoyo económico y familiar, requieren

de algo que en el común y aunque parece muy superficial es indispensable para llegar a la sima, ese pequeño detalle lo denominamos "*suerte"* porque no tenemos previsto en qué momento el corredor puede caerse y perder la carrera, en qué momento su cuerpo no responde a los entrenamientos y se lesiona, en qué momento la bicicleta en carreras se daña y se pierde todo, o en el peor de los casos, en qué momento un accidente catastrófico lleve al deceso del ciclista, en el proceso frustrante de ellos post retiro, se refieren a la suerte como uno de los factores fundamentales en el éxito, la "*suerte"* puede acompañar a los corredores en ciertas carreras, así como el infortunio de no contar con ella y por el contrario sin importar preparación para dichos objetivos, se desmaterialice ante los ojos del corredor todo aquello que tenía planeado.

Uno de los mecanismos de defensa que encuentran ellos para refugiar su pena por la pérdida (hablando del abandono del deporte) es aislarse por completo de todo aquello que les recuerde una bicicleta, incluso del deporte en sí, poniendo en riesgo su salud física ya que un organismo activo está adaptado a ciertos estilos de vida como comer en proporciones generosas y gastar la energía almacenada entrenando, puede ser tanta la frustración del corredor retirado que su encierro puede llevarlo a enfermedades como sobre peso o incluso del corazón

5.2.2.3 Las Generaciones Futuras

La experiencia del corredor, la da sus innumerables participaciones en carreras, sus victorias y sus derrotas, la experiencia de ellos es fundamental para sacar a flote un departamento olvidado y pobre en el ciclismo, sería pertinente su conocimiento empírico de este deporte para las generaciones futuras, ya que en la actualidad los pocos corredores con los que cuenta el departamento no poseen con la visión campeona que solían tener los escarabajos caldenses, se sorprenden al escuchar el tipo de entrenamiento que realizaban en sus años de juventud, ese porte de los corredores antiguos al departamento podría sacar de las sombras la generación actual, donde no se ve compromiso de los corredores ni de los

entrenadores, donde sus sueños están en el tour de Francia pero su compromiso está perdido.

¿En qué momento esa línea de campeones caldenses se rompió? ¿Por qué en una época donde todo era más difícil, brotaban ganadores de la tierra y en la actualidad no? ¿Qué pasó con el corredor caldense? la falta de conocimiento y sentido de pertenencia de las generaciones actuales pueden ser unas de las causantes del declive del departamento, todos los corredores antiguos manifiestan una frase en común *"nosotros en esa época entrenábamos durísimo, pero todo lo ganábamos"* en base a ellos y a su retiro se han implementado nuevos métodos de entrenamientos y recuperación para optimizar rendimiento y evitar las ya mencionadas lesiones, ese fue uno de los legados que han dejado los corredores de las décadas de los 80 y 90, pero aun así, el corredor del nuevo siglo no muestra resultado alguno o más demeritorio, empatía por su deporte.

Anécdota Sujeto Número Tres

> "Empecé a caerme en diferentes carreras, entonces del equipo decidieron prescindirme de los servicios porque tantas caídas eran perjudiciales para ellos como para mí, así que me retiraron el contrato. Eso es algo muy duro, porque el sueño de todo ciclista es estar en un equipo profesional, porque uno tiene muchos privilegios, entonces para mí fue muy duro, yo caí en una completa depresión, pensaba en suicidio, pensaba en tantas cosas que uno dice yo no quiero vivir más, es algo muy difícil en lo personal, y aún lo es porque yo aún no consigo equipo, incluso mi padre me ha manifestado que yo puedo ser mucho mejor que él, entonces eso lo llena a uno por una parte pero por otra lo frustra mucho que uno no ha podido salir adelante, uno que hace las cosas bien, que entrena pero nada sale, yo soy muy entregado a Dios y tal vez son pruebas para hacerme más fuerte, pero es muy duro, primero no tengo el apoyo de mi familia, mi papá siempre trata de hacer algo para que yo no entrene, siempre hay algo, es muy frustrante porque el principal apoyo de un corredor es la familia y si uno ve que no hay nada es complicado, yo trato de hablar con directivos pero siempre dicen que no hay plata, por esta razón opté por retirarme pero al otro día

llega el pensamiento de no, no aun no, intentemos una vez más, a veces toca acudir a psicólogos o psiquiatras, es muy complicado, pero ahí vamos, aun así es demasiado frustrante, es el corazón el que dice vamos una vez más".

5.2.2.4 Las Caídas

Pocos son los ciclistas caldenses que salen a flote llegando a un equipo profesional (hablando a nivel colombiano) donde les aseguran sueldo, acompañamiento médico, material para recuperarse y para competir, concentraciones, competencias, pólizas de seguros entre otras; como ya se mencionó anteriormente, un equipo es una empresa y un corredor es un empleado más del país, al ser una empresa, los equipos manejan contratos por determinados tiempos donde imponen pautas que los ciclistas deben cumplir durante todo el tiempo que se les contrata, ¿pero qué pasa cuando el equipo es el encargado de cancelar el contrato del ciclista antes del tiempo ya acordado?

Se han presentado casos donde el ciclista cuenta con una racha tan "*infortunada"* que presenta constantes accidentes en carreteras y durante las competencias, los corredores están expuestos constantemente a accidentes sobre sus bicicletas, ya sea por conductores imprudentes, por fallas mecánicas, por aceite o arena en las vías e inclusive por un perro que se atraviese en sus caminos cuando ellos van a altas velocidades.

En competencias es normal ver caídas donde muchos de ellos no salen bien librados de ellas, ya que presentan fracturas, laceraciones graves o pérdida del conocimiento, cuando un corredor es potencialmente "*propenso"* a estar involucrado en accidentes en su bicicleta, los equipos disponen automáticamente del contrato del corredor y lo cancelan así el contrato y la licencia de este tenga la debida póliza de seguros vigente, esto se hace con el fin de salvar el corredor y salvar el equipo, ya que el equipo es el encargado de velar por el corredor en caso de que su accidente sea muy grave o incluso si el accidente conlleva a su deceso.

Un ciclista profesional no solo debe contar con excelentes condiciones físicas y psicológicas para ser exitoso, requiere de una técnica donde el corredor haya aprendido a dominar su bicicleta, saber moverse en un pelotón, esquivar lo más que pueda los obstáculos que se le presenten en competencia o en entrenamiento. No es rentable para un equipo tener un corredor que en todas las competencias de la temporada tenga que retirarse por una caída grave, ya que se invierte mucho dinero en hospitales, medicamentos, tiquetes para regresar el corredor a su casa ni tampoco sano para un corredor estar en cada caída que se genera en la competencia, ya que no solo es su desgaste energético recuperándose de los traumatismos físicos sino también el desgaste psicológico pensando el por qué siempre está involucrado en las caídas.

Entrando al ámbito familiar, es vital que los corredores cuenten con el apoyo de sus padres o su pareja en caso de que ya tenga una familia formada, el primer patrocinador de cada deportistas ya hablando en el deporte en general, siempre serán sus padres, ellos son los encargados de apoyar la idea de sus hijos de practicar el deporte que les gusta, son quienes llevan a sus hijos a sus entrenamientos, son quienes cumplen el rol de acompañamiento psicológico en primera estancia antes de que el deportista pase al siguiente nivel donde ya el apoyo es de las ligas o de los departamentos que lo abarcan.

La familia es la encargada de ser el principal apoyo de un deportista elite, ya que la vida de los deportistas es diferente a la del resto de los integrantes de la familia, requieren comer diferente a los miembros de la casa, deben acostarse a dormir más temprano y que su familia coopere con ese descanso no haciendo ruido para que el deportista pueda descansar, el deportista renuncia a paseos familiares, reuniones vacaciones porque al otro día debe salir a entrenar; en determinadas cuentas, la familia finalmente termina convirtiéndose en el equipo del deportista, ¿pero qué pasa si en lugar de estar a favor de que un miembro de la familia sea deportista, la familia este en contra? ¿Qué sucede con un corredor que encuentra una guerra constante en casa?

Hablábamos anteriormente del desgaste que sufre un corredor a las horas de entrenar y si sufre algún percance, faltaría mencionar el desgaste mental que sufren aquellos corredores que no cuentan con el apoyo de su familia, esto indiscutiblemente afecta el rendimiento de los deportistas, porque en lugar de recuperar energías, terminan de agotar la poca energía que les queda en discusiones o desilusiones con su entorno familiar, es diferente aquellos que no tienen este tipo de percances porque es un enfoque problemático menos del que deben preocuparse, podrán centrar su energía en lo que realmente es importante para ellos que es ser destacado en el alto rendimiento, pero los corredores que no cuentan con este apoyo primario para ser exitosos, finalmente optan por retirarse porque la carga emocional en la casa ya es difícil llevarla.

5.2.2.5 La Culpa

¿Qué es más frustrante, nunca cumplir los sueños? ¿O cumplir los sueños y que se desvanezcan de inmediato? En este caso hablaremos de quienes los cumple pero inmediatamente la burbuja se rompe, todo ciclista de alto rendimiento sueña con llegar a un equipo profesional y ser reconocido, ya sea por cumplir su sueño y ser alabado por su talento, o ya sea por tener una forma de sacar a su familia adelante, y son afortunados los corredores caldenses al llegar a tan altos estatutos deportivos, pero desafortunadamente algo que caracteriza al ciclista caldense es lograr sus objetivos y que ellos se desvanezcan fácilmente, llevándolos a una frustración y depresión tan abismal, que en ellos se empiecen a generar ideas suicidas.

Llegar al punto de que los esfuerzos se vean recompensados, firmar un contrato donde pueden obtener grandes triunfos, los ya mencionados privilegios de ser un corredor profesional, acabados en un abrir y cerrar de ojos por errores que en muchas ocasiones no son culpa del corredor, pero, la culpabilidad de "*si yo no hubiera hecho esto, si yo hubiera ido por otro camino, si yo hubiera escuchado."* acaba por destruir al corredor internamente, empieza a generarse una lucha consigo mismo donde finalmente gana la depresión. En algunos casos, el corredor toma este suceso infortunado como algo más de la vida y sigue con su carrera deportiva con el fin de ser contratado nuevamente por otro equipo, pero

retomando el entorno familiar, si la familia es la encargada de “hundir” a un deportista, ¿qué consecuencias traería para la sociedad?

Una persona frustrada, amargada, y deprimida puede ser un potencial aspirante a un suicidio, ya lo habíamos mencionado antes, algunos corredores llegan a tal punto de generar ideas suicidas al ver que uno de sus más grandes sueños se desmaterializa sin siquiera alcanzar a vivir ni la tercera parte de ellos, la familia no solo juega un papel fundamental como patrocinadores de los corredores, sino también como apoyo emocional de los mismos, si esta red se rompe, el corredor podría pasar de ser un campeón, a ser parte de la deprimente lista de suicidios en el país.

5.2.2.6 La Esperanza

En el departamento de Caldas, para los últimos juegos nacionales realizados en el año 2019, se implementaron nuevos profesionales encargados de revisar la salud mental de los corredores, hablamos aquí de psicólogos, psiquiatras y trabajadores sociales, con el fin de evitar más deserciones deportivas que no le convenían al departamento.

Entrando así al trabajo social de estos profesionales, donde no solo instruían al corredor frente a sus problemas familiares, sino que también intervenían a la familia del corredor para quitarle una carga emocional que afectara su rendimiento, esto no solo se hizo en ciclismo, se hizo en todos los deportes que tiene el departamento, con el fin de optimizar la energía de los deportistas y volverlos eficientes a la hora de la competencia.
En base a los deportistas retirados en años anteriores, se inició este acompañamiento para disminuir la tasa de abandono deportivo, es necesario hacerle ver a las familias de los corredores lo indispensable que es su apoyo en el proceso de ellos, también se trabajaba con los conflictos internos de cada uno de los aspirantes a participar en juegos nacionales 2019.

Anécdota Sujeto número dos

> "La situación económica en ese tiempo estaba un poco difícil, decidieron terminar el equipo, quedamos sin equipo, lo mismo por el lado de Bogotá y de Antioquia, pues hubo una crisis en el ciclismo por hay unos tres años o cuatro, donde quedamos muchos sin equipo, corriendo así en carreritas pues con muy poquita ayuda, por equipo de Boyacá o el Valle, corriendo con las uñas y no era el mismo ritmo con que se corría en la elite. Pero pues ya no era lo mismo, ya era muy poquito patrocinio, no realizaban grandes carreras y las pocas que realizaban las hacían sin premiación y sin nada, uno iba a correr solo porque era aficionado y le gustaba el cuento, pero no daban ningún tipo de premio, entonces el retiro fue más que todo fue por lo económico. Claro si, porque yo era un correr de buenas condiciones, me defendía bien en todos los terrenos, y tenía un futuro en eso, pero en vista que no había lo económico que era lo primordial, me aburrió mucho y decidí retirarme. Yo creo que sí, y la cuestión fue de haber tenido un poquito de paciencia, hubiera luchado otro poquito y hubiera salido adelante, pero usted sabe que en el momento uno se siente como desamparado, como amarrado, no poder seguir adelante, con tanto sufrimiento en lo económico y todo, entonces decidí retirarme y hacer otras cosas, pero si me dio nostalgia de haberme retirado, claro".

5.2.2.7 Los Contratos

Siempre que se habla con un joven que está empezando en el ciclismo, que está en las categorías pequeñas, se le pregunta ¿Cuáles son tus aspiraciones en el ciclismo? Y el 100% de las veces se repite la misma respuesta "*llegar a un equipo profesional"* Esta aspiración es común entre todos los corredores que vienen empezando ya que no solo es el prestigio de pertenecer a un equipo poderoso, sino las prestaciones y las garantías que le pueden ofrecer a sus competidores, hablamos de buen sueldo, de buen acompañamiento, buenos materiales y buena salud.

Pero ¿qué es lo que pasa con los corredores cuando su equipo se culmina por falta de presupuesto? Muchos manifiestan que es la perdición, porque el 90% si no el 100% de los ciclistas colombianos, no saben hacer nada más que montar en bicicleta o arreglar bicicletas, el nivel educativo de los ciclistas no pasa del grado de bachiller, incluso algunos solo tienen hasta ciertos grados de bachillerato; al dedicar toda una juventud en un deporte donde tuvieron buenas remuneraciones es algo grato pero deprimente a la vez, ya que si se acaba un equipo deportivo, quedan alrededor de 50 personas desempleadas en el país (hablamos de 50 personas contando nómina de corredores, cuerpo técnico, cuerpo médico, y auxiliares mecánicos).

La falta de apoyo económico a un talento sacado del campo, donde su aporte a la familia es recogiendo café, no solo afecta al corredor en cuestión sino también a una familia completa, porque de pasar de ganar aproximadamente 500 mil pesos mensuales y trabando al sol constante a ganarse en un equipo deportivo 5 millones de pesos, es un sustento importante en su familia, es por estas razones que muchos de los talentos se pierden, si no hay sustento, habrá necesidad en sus casas, y de ganar dinero para comprar una bicicleta propia a ganar dinero para alimentar a su familia, primará por encima de todo la vida de sus seres queridos, así que no es solo el corredor quien se queda sin trabajo, es toda una familia que queda desamparada económicamente por retiro de las empresas, por mal manejo de los dirigentes en los equipos o simplemente por escándalos internos los cuales llevan a culminar con un equipo por completo.

Cuando se llega al punto donde definitivamente no hay apoyo, pocos son los corredores que pueden sostenerse durante máximo un año corriendo por su cuenta, pero contando viajes, manutención, hospedajes y alimentación es bastante complejo sostener un ritmo de vida competitivo por sus propios medios, por última estancia, la única opción viable del ciclista desempleado es retirarse para conseguir dinero de otra forma, generando el desasosiego y tristeza "*porque yo pude ganar muchas cosas, o durar 4 o 5 años más en el ciclismo, pero sin apoyo es muy complicado".*

5.2.2.8 El Deporte Profesional Como Trabajo

Con la creación del ministerio del deporte, los deportistas de ciclo olímpico empiezan a cotizar para una futura pensión, más que meritorio ya que el deporte determina el desarrollo de un país en competencias de ciclo olímpico, una vida entera llena de sacrificios merece una vejez digna, ya que le deporte es un trabajo que no dura toda la vida, porque el cuerpo humano al envejecer pierde múltiples facultades y el rendimiento disminuirá.

En el ciclismo aún no hay garantías de pensiones para los corredores, el desarrollo respecto a esto es mínimo en el país, además mencionando que las empresas patrocinadoras no toleraran escándalos o perdidas con sus marcas, en el pasado año 2019 se dieron por terminados los contratos de todos los corredores de tres de los grandes equipos potencias del país por motivos de sustancias dopantes en algunos corredores, quienes llevaban varios años en dichos equipos no solo quedaron sin empleo, sino que sus años de carreras no aportaron a pensión alguna, afortunadamente el ministerio del deporte invierte en sueldos necesarios para los deportistas, desafortunadamente el país solo apoya a quienes pueden ser medallas en ciclos olímpicos.

5.2.3 Narración Interpretativa De Las Entrevistas

En el siguiente apartado, se podrán observar las diferentes categorías obtenidas de las anécdotas y expuestas en las entrevistas realizadas a los ciclistas elites caldenses, en estas categorías están: Barrera interna-externa, emociones-sentimientos, tiempo-recuerdo, creencias-Dios y factores socioeconómicos; se tiene una clara evidencia de las barreras físicas que impidieron su continuidad como deportistas de alto rendimiento, sino también las demás barreras que intervinieron en su retiro, posteriormente, se verán los resultados que dejaron en ellos dichas dificultades.

Barrera interna s y Externa

En materia de frustración, es más que pertinente mencionar los factores ajenos a lo que los corredores pueden controlar; La frustración por barrera aparece en nuestros corredores una vez tienen todas las condiciones físicas y psicológicas de llegar a sus objetivos planteados,

pero la barrera que ellos encuentran está ligada a personas o circunstancias que definitivamente se sale de las manos del ciclista, por ejemplo, el factor económico, es una de las barreras más grandes que se presenta el en corredor caldense, puesto que este departamento es pequeño y el apoyo a los deportistas es nulo, entonces los ciclistas optan por buscar ayudas en otros departamentos u otras entidades que si apoyen el talento que los acompaña, lastimosamente el factor económico es tan determinante en la carrera deportiva de un ciclista, que es el encargado de decidir si el corredor puede o no continuar con su carrera deportiva, por tal motivo, nuestro sujeto número uno nos afirma "*las condiciones económicas no eran muy buenas y este deporte exige sobre todo en repuestos para la bicicleta. Cuando uno llega a ser profesional, es donde descansa un poco porque el equipo es quien le ayuda con los repuestos y los uniformes, eso para uno es un alivio".*

Si el corredor cuenta con la destino (se menciona la destino porque hay muchos corredores que fueron muy buenos, ganadores de etapas o de clásicas pero nunca llegaron a equipos profesionales) pueden contar con ese factor económico que les brinda la posibilidad de seguir con su sueño en su carrera deportiva, es tan detonante el factor económico en el deporte, que si un equipo profesional culmina con sus contratos, muchos de los corredores que no consiguen un nuevo equipo, experimentan la frustración por barrera, puesto que son conscientes de que su sueño termina y no es por un factor propio, sino uno externo que maneja su carrera profesional, volvemos a nuestro sujeto número uno cuando afirma "*el motivo de mi retiro fue que cuando yo estaba en el equipo Manzana postobon, el equipo decidió acabarse, entonces me desmoralicé mucho y me retiré, pero yo tenía con que seguir otros años más",* dicho también por nuestro sujeto número dos quien confirma lo que estamos aclarando frente al factor económico como barrera de un corredor y generador de frustración "*me retiré por cuestiones económicas en el ciclismo, desafortunadamente ahí el equipo duro solo dos años e inició la crisis del ciclismo profesional en Colombia, entonces hasta ahí fue donde yo pude avanzar".*

Dicho lo anterior, se puede ratificar con la afirmación del sujeto número tres, *en la cual comenta "Desde que ellos me terminaron el contrato no he podido conseguir un nuevo*

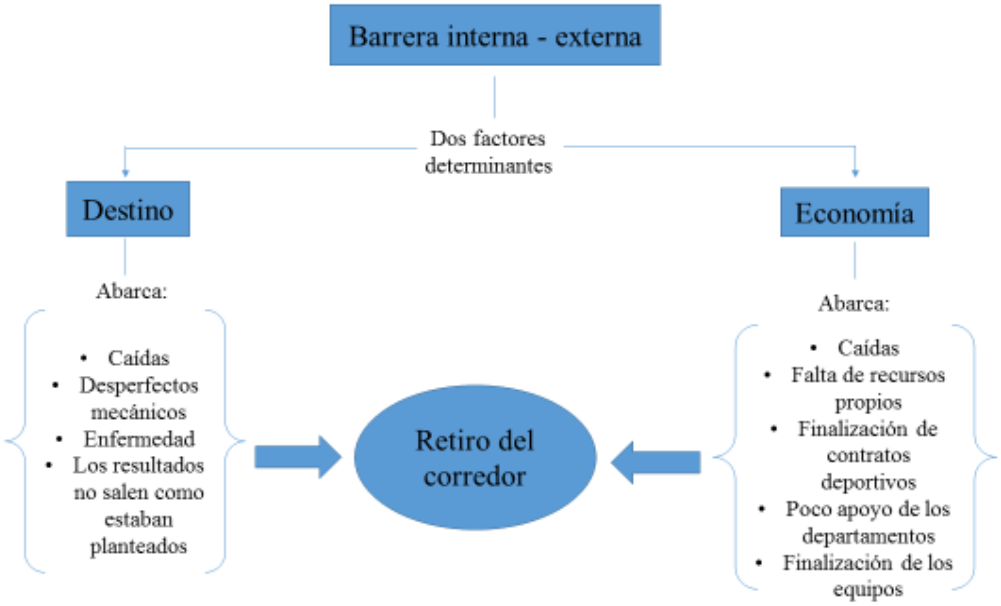
equipo, porque hay muy pocos equipos y además mis papas no quieren que yo sea ciclista profesional y quieren que me dedique a estudiar cosa que no me gusta y que no me llama la atención".

Otro factor encontrado en nuestra síntesis de por barrera interna-externa, encontramos que el destino es el último detonante que entra en esta categoría, ya que los corredores caldenses manifiestan haber estado en excelentes condiciones y no contar con la suficiente suerte para lograr el objetivo, ya que se presentaron barreras como las caídas, o los desperfectos mecánicos de la bicicleta, dicho así por el sujeto número dos *"cuando uno está compitiendo, llegan problemas de salud, las múltiples caídas que se presentan en competencias, en los entrenamientos, es demasiado frustrante abandonar una competencia por problemas de salud, por problemas mecánicos o caídas que se ocasionan en el pelotón y que son inevitables controlar por la alta velocidad que se lleva en algunos momentos, las diferentes carreteras y los peligros que se presentan en ella".*

Es así como se puede observar que el sujeto número tres, al afirma que, *"me llego una racha muy mala donde me caía en cada carrera, en cada entrenamiento y me daba muy duro, entonces del equipo decidieron prescindirme de los servicios, porque tantas caídas eran perjudiciales para ellos y también para mí, así que me retiraron el contrato. En cada caída me hospitalizaban, me fracturaba y tenía que parar varios días o meses, estuve con una depresión y con ganas de acabar con todo".* Y se termina de ratifica con *"tuve varias fracturas en la mano, en la rodilla, tuve una vez una fractura en las costillas porque se me metió el manillar de un compañero en una caída y me fracturó. Tuve fractura del pómulo y casi pierdo el ojo porque estaba en peligro de salirse si no me operaban de urgencia, en el clásico RCN donde nos intoxicamos y a tres del equipo nos afectó mucho, pero a mí fue a quien más me afecto ya que me estaba bañando y perdí el conocimiento y mis compañeros de habitación me cuentan que estaba con babaza blanca y blanqueando los ojos y de una salieron a buscar ayudar y a llamar al técnico porque yo estaba tirado en el piso y sin reaccionar".*

Aquellos corredores manifiestan haber sentido un alto grado de frustración, puesto que tienen la certeza de haber podido alcanzar mucho más de lo que consiguieron, pero dicho anteriormente, por factores económicos o por el destino, el sueño se vio truncado hasta tal punto de retirarse por completo de las carreteras colombianas, es por eso que uno de los argumentos de nuestro sujeto número uno, se puede corroborar a continuación *"cuando uno se retira se le viene el mundo encima, se le cierra el mundo porque uno no sabe sino montar en bici, y uno dice bueno ¿Y yo de que voy a vivir? La parte económica, yo no era muy buen administrador y lo poco que conseguí se estaba evaporando mientras yo decidía que camino coger".* Revalidado por el ultimo testimonio del sujeto número dos, en donde nos indica *"Después del retiro deportivo es muy duro porque lo único que uno sabe hacer es montar en bicicleta, competir, entrenar y uno salir hacer nada es muy difícil ese cambio, ya me había casado porque supuestamente me iba a resultar un equipo por los Estados Unidos, pero al final las cosas no se dieron".* Esto se pueden entender cómo se muestra en la siguiente gráfica.

Gráfico 1 Barreras Internas Y Externas



Fuente: Elaboración propia

Emociones – sentimientos

En un deporte tan complejo como el ciclismo, se viven cierta cantidad de emociones que abarcan y les dan poder a los corredores, estas pueden jugar un papel fundamental en los momentos de la competencia, ya que pueden subir al ciclista a lo más alto del podio, o hundirlo en un cumulo de tristezas, el sujeto número uno nos lo demuestra en la siguiente aseveración, *"El deporte es muy lindo, la práctica de este lo cambia a uno mucho y lo llena de muchas satisfacciones, lo desestreza mucho a uno. Estar en lo alto del pódium da gran alegría pues esto quiere decir que uno hizo las cosas bien y por eso estar en lo más alto por encima de sus rivales eso es bueno, una sensación única".*

Las experiencias positivas marcan al corredor en una época de su vida, donde cada vez que el tema es mencionado, ellos lo primero que comparten con quienes reviven ese sentimiento del ciclismo es la gloria y la alegría que sintieron cuando salieron victoriosos, aunque estas

emociones positivas están ligadas a ellos, lastimosamente el cerebro humano recuerda más fácil las cosas negativas y traumáticas vividas por la persona, no era para menos esperar una emoción negativa cuando el sujeto número uno nos compartió una parte de su vida deportiva *"hay momentos en que la desconfianza lo ataca a uno, pero uno no puede dejar de llevarse por eso".*

Se puede observar que las emociones negativas se encuentran en todas las circunstancias y más en los ciclistas, es por tal razón que se puede ver la experiencia que nos compartió el sujeto número tres, al relatarnos *"Cada vez que estaba en un proceso de recuperación, cuando estaba hospitalizado por caídas o fracturas y cirugías que me tenían que hacer, siempre me ponía a pensar en todo lo que había hecho, por todo lo que podía llegar hacer y que sería de mi futuro si seguía en el piso y con golpes extremadamente duros en donde siempre me pasaba algo grave y me tenía que quedar quieto. En esos días me sentía muy mal, tenía mucha depresión, frustración y no tenía confianza de salir de ninguna de ellas; Siento mucha nostalgia cuando veo las grandes carreras de ciclismo, ya que uno de mis grandes sueños para mí era participar en alguna de ellas".*

Es así, como se observa otra emoción negativa relatada por el sujeto número uno, cuando afirma *"A veces cuando uno iba de líder de una competencia si le daba mucho miedo a uno, o en los descensos que era donde más miedo me daba a mí, cuando empezaba un descenso me daba mucho miedo y cada rato me veía cayendo sobre el abismo, porque la gran mayoría de carreteras en Colombia y en el mundo son con muchos abismos por todos los lados, debido a eso perdí muchas carreras, también hubo muchas veces en que compañeros míos, siendo del mismo equipo me atacaban y eso me dolía mucho a mí, porque como dije antes yo procuraba que todos pudiéramos ganar. Pero es que todos no tenemos las mismas capacidades por eso hay capos y gregarios, entonces si existía como mucha envidia*".

Dicho también por nuestro sujeto número dos quien confirma lo que estamos aclarando frente al factor de emociones y sentimientos de un corredor, a la hora de percibir una

emoción negativa *"Varias veces tuve miedo, en muchas competencias, yo me acuerdo que gané una competencia, una clásica en la ciudad de Bogotá, era excelente contra relojero y esta carrera iniciaba con una contra reloj, en donde quede de primero y me puse la camiseta de líder, y uno con una camiseta de líder sea la clasificación que sea da mucho nerviosismo y era la primera vez que yo era líder de una competencia, entonces si le daba a uno muchos nervios, mucho miedo".*

Ratificando lo anteriormente dicho, se observa que los ciclistas pasan por momentos complejos en sus carreras deportivas, momentos en donde si no tienen personas al lado que lo guíen, que lo puedan escuchar y calmar con algunas palabras, pueden tener momentos de los cuales salir es demasiado complejo. Precisamente se comprueba con lo que afirma el sujeto número tres, con la siguiente afirmación *"en muchas competencias sentí miedo, temor de seguir montando y competiendo porque uno pasa muchos momentos por cosas peligrosas y no sabe si va a salir vivo o no pero cuando estaba bajando era cuando más se sentía miedo por los grandes abismos y descensos que tiene Colombia y si uno no coge bien una cuerva o se le descontrola la bicicleta se cae y no sabe a dónde va a dar".*

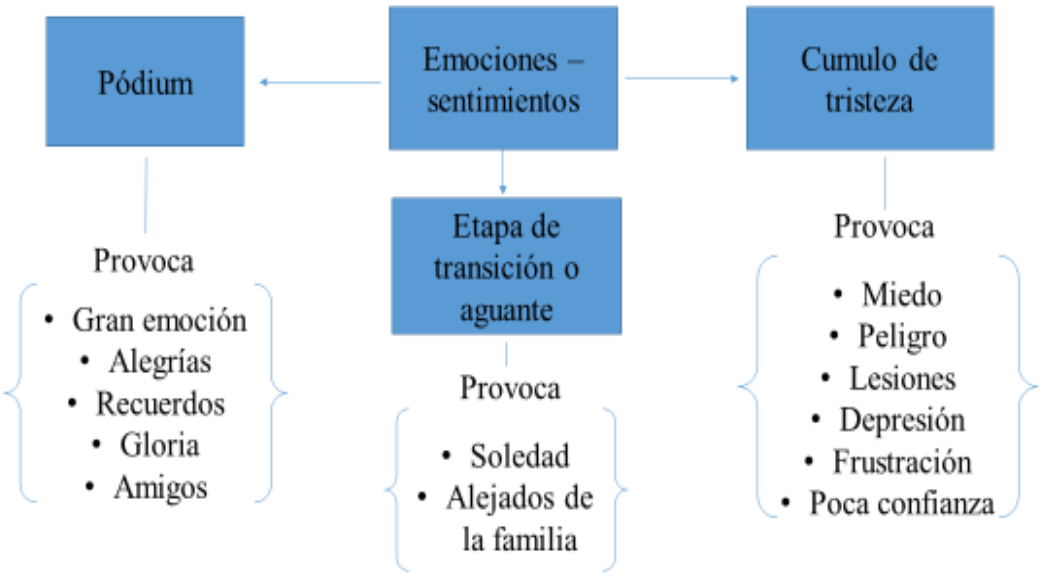
Los ciclistas aprenden a tolerar momentos de soledad y tristeza al estar tanto tiempo lejos de sus familiares, no es fácil salir de casa por determinados meses y estar enfocado solo en sus competencias teniendo también una vida en familia, aunque el ciclismo trae consigo muchas alegrías para los corredores, trae también momentos difíciles, tal cual lo manifestó nuestro sujeto número uno, frente a sus sentimientos lejos de casa " *Cuando nos llevaban a las concentraciones a Bogotá, que se queda uno un mes dos meses, hay veces le hacía falta la familia y hay veces uno se ponía triste pero bueno había que sacar coraje ante la vida para poder sobrepasar eso. Además, en ese tiempo no había tanta tecnología y teníamos que hacer cola en telecom o en el hotel para poder ocupar el teléfono fijo y hacer llamadas muy cortas no solo por el costo sino porque le daba a uno pena con los compañeros demorarse mucho".*

"Cuando uno está lejos de la casa, uno piensa mucho en la mama, en el papa, los hermanos y más en la época en que corría que era demasiado difícil para comunicarse con los seres queridos, entonces por ejemplo ellos vivían en una finca entonces ahí para mí era imposible comunicarme con ellos, porque no había teléfonos, no había forma de enviar un correo. Cuando estuve en Estados Unidos fue una época donde me dio muy duro porque estuve fuera del país como seis meses y era el periodo más largo que estuve separado de mis seres queridos, pero los últimos meses fueron los más duros, porque sin tener noticias de ellos es muy deprimente, solo me podía comunicar con varios amigos y preguntar cómo están por allá en mi casa, han subido, han logrado hablar con ellos". Nuestro sujeto número dos nos explica cuáles fueron sus momentos más difíciles durante su etapa deportiva y como tuvo esa estancia para poder salir avante y seguir con su carrera, gracias al apoyo de su familia, de sus amigos y como el mismo no lo explica con la presencia de Dios en todo momento.

Las emociones que queda en el diario vivir de nuestros corredores caldenses abarcan miles de historias buenas y malas, de triunfos, derrotas, caídas, buenos compañeros e incluso envidias y malos entendidos entre ellos, constantemente está el sentimiento de frustración al momento de retiro junto con el motivo de su deceso deportivo, y aunque siempre ellos recuerdan aquel duro momento donde ya no había nada que hacer por su carrera deportiva, también aceptan haber aprendido cosas valiosas del ciclismo para su vida cotidiana, por tal razón, la perseverancia se puede observar en los relatos del sujeto investigado que a continuación se muestran, el sujeto número uno nos indicaba lo siguiente *"en el ciclismo o en cualquier deporte también yo creo que hay mucha envidia de la gente, hasta de los mismos compañeros, en muchas veces se veía que los rivales querían verlo a uno mal, verlo en los últimos puestos y cuando uno está pasando por una situación complicada y se da cuenta que los rivales están haciendo todo lo imposible para que uno sufra más, le vaya mal en las carreras a uno le empieza a entrar la desconfianza y esas sensaciones de no poder terminar las etapas o de no realizar el trabajo que uno sabe hacer".*

Esto se pueden entender cómo se muestra en el siguiente gráfico.

Gráfico 2 Emociones Y Sentimientos



Fuente: Elaboración propia

Tiempo – recuerdo

Ellos estaban casi seguros que no les iba a suceder ningún percance o dificultad, pero la realidad de la vida es otra muy diferente en la cual ninguno tiene el destino escrito y mucho menos en cuestiones del deporte que en un abrir y cerrar de ojos sucede lo inexplicable. El sujeto número uno nos confirmó lo dicho anteriormente "*Yo ya llevo más de 20 años retirado, me da mucha nostalgia, yo escucho las carreras y me pongo triste porque quisiera estar allá metido también corriendo como lo hacía".* Y lo cual se puede revalidar con los testimonios relatos por el sujeto número tres, al confesar lo siguiente, "*Bueno pues han pasado varios años desde que me retire del ciclismo, hay muchas emociones y sentimientos cuando uno se retira, esos primeros días se siente mucho dolor y tristeza y mucha frustración por no haber podido seguir montando".*

La nostalgia y tristeza invaden a estos personajes porque esto era lo único que sabían hacer y realmente eran buenos en este oficio, pero suceden estos acontecimientos que los dejan sin rumbo. Recuperarse fue muy duro, por un largo tiempo se sintieron desubicados y como aturdidos, pero han podido salir adelante en diversos oficios diferentes a su talento

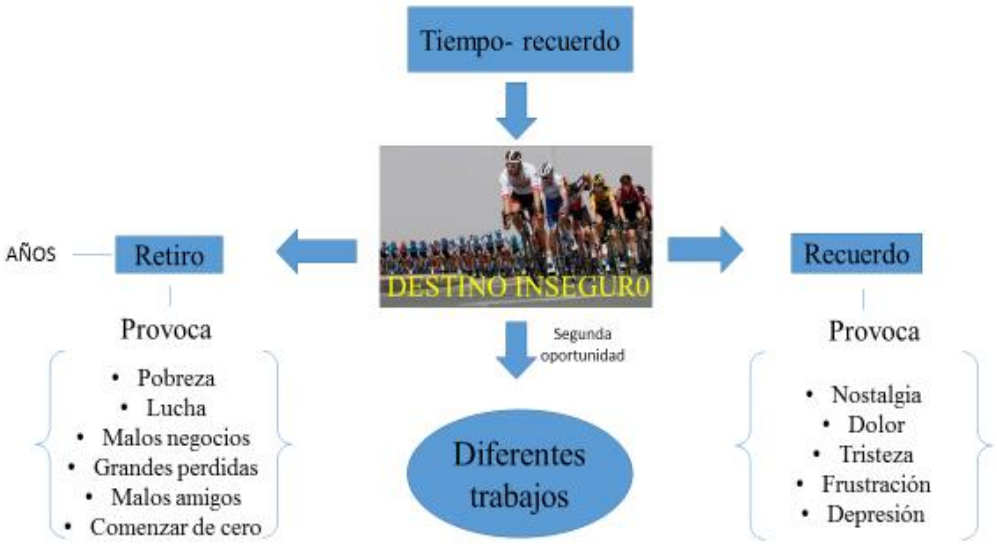
deportivo. El sujeto número uno nos afirmó, "*al momento de yo retirarme no conté con mucho dinero entonces me tocó que ponerme a trabajar, monté un negocio de ropa, después me fui a Estados Unidos un tiempo y finalmente volví y me puse a trabajar con bicicletas que era lo que me gustaba y lo que más o menos podía hacer bien".*

Para el sujeto número dos, el recuerdo que le dejó el retiro del ciclismo, se puede observar en la siguiente afirmación *"Yo lo dejo porque no había como esa ayuda, pero en el día de hoy que uno tiene esa experiencia, la mente más abierta y todo, si cometí ese error de dejar el ciclismo en vez de luchar y volver a montar a nivel profesional, llevo más o menos veintitrés años de mi retiro y todavía me siento con esa frustración de haberlo dejado tan temprano y no haber esperado un poco más. Los primero meses o años cuando uno deja de montar en bicicleta son muy duros, uno no sabe que va hacer con su vida, todo da un cambio muy drástico y más cuando uno no tenía nada ahorrado como para poder montar un negocio, invertir en algo para poder empezar a generar ganancias porque a uno solo le dicen vea monte, gástese toda la plata y ya".*

Revalidando lo dicho anteriormente, podemos ver al sujeto número tres con su narración, "*Después de mi retiro estuve luchando varios meses, puedo decir que varios años por volver al ciclismo profesional, pero no pude conseguir equipo, no pude conseguir quien me pudiera ayudar para salir de nuevo adelante como ciclista".*

Para muchos las dificultades los derrumban y se sienten con total depresión. Pero a estos la vida les dio otra oportunidad de subsistencia, quizás por lo que ellos eran como deportistas (disciplinados, competitivos, combativos), ellos lograron salir adelante en otros artes u oficiosos, no es lo mismo porque estaban acostumbrados a otras cosas y se tuvieron que moldear, pero como todos los seres humanos nos acostumbramos, ellos también tuvieron que moldearse a su nueva vida. Ellos son grandes personas para la sociedad hoy en dia. Y aun son consultados por medios de comunicación para que den sus opiniones respecto a etapas, corredores y competencias; y sobrellevar todo lo que viven. Esto se pueden entender cómo se muestra en la siguiente gráfica.

Gráfico 3 Tiempos Y Recuerdos



Fuente: Elaboración propia

Creencias – Dios

La gran mayoría de los ciclistas buscan o necesitan de una ayuda externa, una muy poderosa, con mucha fuerza espiritual y que nunca según ellos los abandona, la cual se puede encontrar a Dios, a la Virgen o los santos, que son quienes tienen ese poder. No nos metamos en creencias, en religiones ni en seguidores, pero esa fe puesta allí es lo que los impulsa a comenzar esas largas y extenuantes jornadas, ellos se encomiendan para que no les suceda nada malo y por el contrario que los favorezca con triunfos y reconocimientos. Es ese ser supremo que al día escucha, recibe y observa millones y millones de suplicas y de ruegos de las personas para que, en su día, en sus dificultades o triunfos les colabore, ese Dios es que están puestas sus esperanzas. Tal como vemos la confesión del sujeto número tres, "*Dios para mí es un ser, un personaje supremo, la gran mayoría le pedimos a él, a la virgen del rosario, a los santos. Pero en mi caso yo le pedía mucho a Dios, para que me protegiera, para que me liberara de todo mal y peligro, de accidentes".*

Es así como se puede observar a muchos de los ciclistas echándose la bendición cada vez que pasan por una iglesia, por un templo sagrado o en su defecto cuando ven una imagen religiosa, con la intensión de siempre estar en compañía de Dios y estar protegidos o simplemente miran al cielo haciendo una venia agradeciendo por ganar o por el mero hecho de arribar a la meta o a sus casas sin inconvenientes. Esto lo podemos afirmar con el sujeto numero dos cuando nos afirma "*Yo creo que Dios es un ser superior que la gente no lo ve, pero lo siente, si uno le pide con fe pues las cosas se le van dando, va saliendo uno adelante, yo sé que Dios nunca lo abandona a uno. Siempre cuando me levanto y me acuesto le doy gracias y le he pedido a Dios y la virgen por todo lo que me permiten hacer, todos los días lo hago dia y noche".*

En el caso de los deportistas se puede observar que esta costumbre, esta ceremonia religiosa, se realiza siempre antes de iniciar con la actividad deportiva, con el fin de darle gracias a Dios por tenerlos en ese instante realizando dicha actividad, por la oportunidad que tienen de practicarla y disfrutarla, y pedirle a Dios que los proteja, que, así como están iniciándola así también la terminen. En el caso del ciclismo, que es un deporte de alto riesgo, por las altas velocidades con que se transita por las vías y especialmente cuando van en descenso que pueden alcanzar velocidades superiores a 80 k/h, teniendo en cuenta que los ciclistas no saben que se van a encontrar en la vía más adelante, como son huecos que causan daños en sus bicicletas, ocasionando caídas, en el afán de esquivarlos se pueden ir al piso, o también encontrando curvas muy pronunciadas en donde el dominio y la agilidad de manejar la bicicleta en estos instantes es mínima por el poco contacto que tienen las ruedas con el suelo, animales atravesados y uno que otro aficionado imprudente queriéndolos tocar o coger un mejor ángulo para visualizarlos o fotografiarlos, los vehículos acompañantes también se tornan muy peligrosos a la hora de las competencias, estas razones son más que suficientes para pedir una ayuda extra que provenga de lo más sagrado para estos deportistas.

En base a lo anterior podemos confirmarlo con lo que nos dice el sujeto número uno *"Yo me encomendaba mucho a Dios cuando iba a las carreras, de una caída, de que si iba de*

líder no me pasara nada, que no fuera a tener un percance y siempre oraba a Dios para que las cosas me salieran bien. Dios siempre me protegió sobre todo en las caídas, porque muchos de mis conocidos tuvieron accidentes muy graves inclusive hasta muertos y estar vivo y entero se lo debo a Dios".

Cuando las personas toman la decisión de practicar un deporte que tiene tantos riegos como lo es el ciclismo, están dispuestas a que pase lo que sea, perder la vida o una parte de su cuerpo por realizar lo que más aman, que es estar pedaleando encima del caballito de acero como se le dice coloquialmente. Por eso piden ayuda a Dios que ellos creen que es su más grande protección y refugio. Esto se pueden entender cómo se muestra en la siguiente gráfica.

Gráfico 4 Dios

Fuente: Elaboración propia

Factores socioeconómicos

En la vida se necesita de personas que sin ningún interés a cambio le brinden un apoyo o una ayuda en los momentos más difíciles, en los momentos donde más se necesita de personas cercanas y con la intención de apoyar, es por esto que en los deportes se encuentran personas que necesitan de este sustento, no solo económico para salir adelante,

sino también emocional y afectivo para poder sobre pasar los momentos de tristeza y de soledad que se afrontan en el deporte. Es así, como la familia se torna en la principal fuente de ayuda, de apoyo y de socorro de los momentos más difíciles de los deportistas. A continuación, lo afirma nuestro sujeto número uno *"la familia fue muy indispensable".*

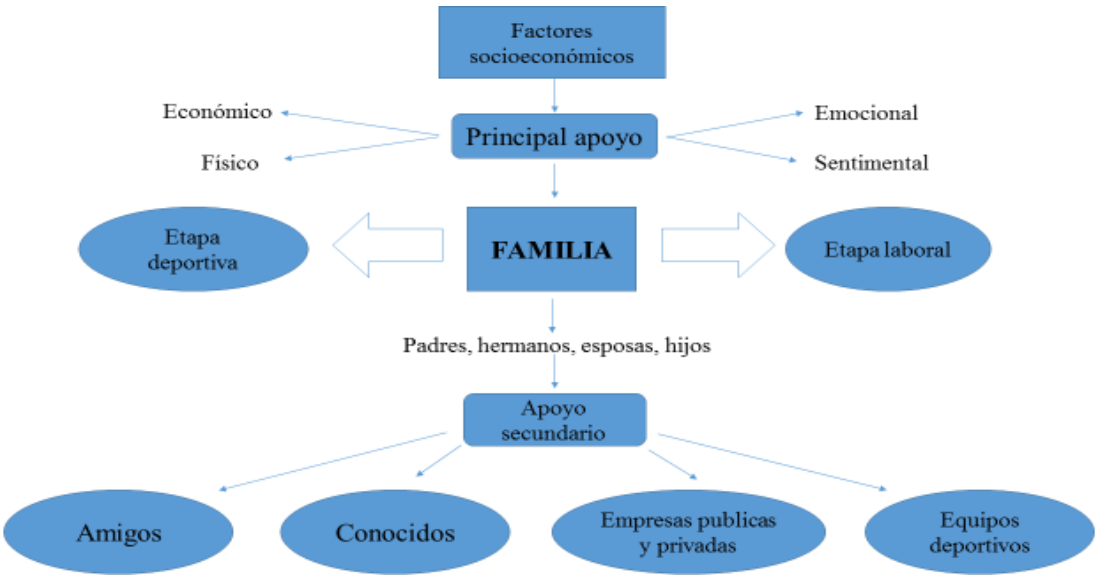
Así como lo certifica el sujeto número dos *"Mi familia siempre estuvo durante mi etapa deportiva y luego de mi retiro en mi etapa laboral, principalmente mi mamá, mi papá, mis hermanos, mi señora y la moral de sacar adelante a mi hija, eso fue lo que me hizo que pudiera ir superando cada dia ese dolor y poder salir adelante".* De tal forma se revalida con la afirmación del sujeto número 3 *"mi otro hermano, mi mamá y mi novia siempre estuvieron ahí, siempre estaban ahí en lo que yo necesitara".*

Después del apoyo económico, emocional, sentimental y físico de la familia, se encuentran otro tipo de personas que sin pedir ningún beneficio les brindan un apoyo a los deportistas y en este caso a los ciclistas, estos son personas externas, ya sean amigos, conocidos, empresas públicas o privadas que se van convirtiendo poco a poco en personas muy importantes en el proceso deportivo de cada ciclista. El mayor sustento que puede tener un corredor es contar con un equipo deportivo, que es quien le brinda la mayor cantidad de beneficios y lo apoyan en un cien por ciento.

Dicho lo anterior, se puede observar con lo que certifica el sujeto número uno *"también algunos amigos que me colaboraban, pero estos los puedo contar con los dedos de las manos, a los equipos porque cuando tuve momentos difíciles me apoyaron y me guiaron, de todas maneras, hubo gente muy buena en mi vida deportiva y siempre voy a estar muy agradecido, porque sin ese apoyo seguramente hoy no estaría acá"*. Y el sujeto número tres "*Además, las personas del equipo, de la liga, los mecánicos, los compañeros estuvieron siempre presentes cuando yo los necesitaba o necesitaba algo. Esas personas nunca se olvidan porque estuvieron en los momentos más difíciles que uno tiene y persona privadas también me dieron la mano cuando necesitaba de un repuesto o de algo que me hacía falta".*

Por lo general las personas de este deporte son individuos con dificultades económicas, por el alto costo que implica el deporte y más cuando se necesitan repuestos de alta calidad y que con el uso se van dañando muy rápidamente o con caídas se destrozan los uniformes y algunos implementos de sus bicicletas, es así que para los implementos deportivos que requieren la gran mayoría de deportistas, aunque sean de alto rendimiento deben hacer hasta lo imposible para conseguirlos, obviamente hay disciplinas más costosas, pero igual deben de hacer muchos esfuerzos y tocar muchas puertas para estar a punto para cada uno de sus competencias. por tal razón, ellos agradecen a algunos personajes que les tendieron la mano. Esto se pueden entender cómo se muestra en el siguiente gráfico.

Gráfico 5 Factores Sociodemográficos



Fuente: Elaboración propia

5.2.4 Narración Historia De Vida/ Tesis De Hallazgos

En los hallazgos se resaltan varias tesis, en primera estancia se puede encontrar el miedo. El miedo que invade a nuestros ciclistas caldenses, aquella sensación en común de todos nuestros sujetos de investigación donde relataban el miedo y la incertidumbre al ver que su camino profesional había llegado a su fin, esto se reafirma con el testimonio del sujeto

número cuatro "*uno siente que se le acaba el mundo, que ya no sabe para dónde coger, y fue difícil porque salir de esa oscuridad, porque eso es una oscuridad, un hueco, un túnel muy profundo en el cual usted es el único que puede salir*", sensación de miedo e incertidumbre al ver el proyecto de vida derrumbado, sin tener un plan B, sin tener la capacidad de realizar un negocio, montar un local o ir a pedir trabajo por sus pocos años de escolaridad que tuvieron en su infancia, con el cual pudieran sobrevivir después de su retiro.

Ellos recuerdan esas experiencias donde el miedo fue protagonista cuando aún eran corredores, a continuación, se observa una usanza dada por nuestro sujeto número dos *"Son muchas las carreras en donde uno se tiene que retirar y uno piensas que esto no es para mí. En una etapa se me daño la bicicleta dos veces y yo estaba en los primeros lugares de la general y en la primera tenía mis compañeros de equipo que me ayudaron a solucionar el problema y luego a volver al lote y recuperarme un poco, pero unos kilómetros más adelante se me vuelve a dañar la bicicleta que me habían prestado y ahí me toco que esperar al carro que venía muy atrás, perdí mucho tiempo y me toco que pedalear solo, perseguir solo, el técnico me gritaba, se quería bajar del carro y pegarme porque no me rendía y no descontaba el tiempo que me habían cogido ya los líderes y cuando llegue a la meta, llegue perdiendo mucho tiempo y ahí perdí la oportunidad de estar en las primeras posiciones de la general porque iba con una preparación buena".*

El miedo es esa sensación que los ciclistas pasan todos los días, tanto en los entrenamientos como en las carreras y mucho más cuando se presentan lesiones que imposibilitan su normal rendimiento deportivo, el sujeto número cuatro nos compartió la experiencia de su lesión *"llegue a un momento donde me dijeron o para o se va a quedar cojo, o nos va tocar que mocharle su pierna porque me tocaba infíltrame, me tocaba hacer muchas cosas para poder andar, sufría mucho, terminaba una etapa y me tenían que bajar de la bicicleta cargado y subirme a la habitación, me tenían que subir la comida a la habitación, me tenían que hacer masajes, hacerme muchas cosas para el otro dia poder rendir".*

Encontramos que el miedo es una constante de los ciclistas caldenses, al retomar experiencias vividas en la bicicleta refiriéndose a posibles accidentes, a perder una carrera importante y finalmente el miedo que se presentó en el momento de afrontar la vida lejos de su bicicleta.

El segundo hallazgo fue la emoción de la ira manifestada por los ciclistas, una ira que los consumía totalmente, este detonante aparece varias veces en los relatos de los corredores, siempre manifestando esta emoción cuando se referían al retiro y a los motivos por los cuales esta fue la última opción que encontraron a los problemas que se presentaron en aquel entonces, se confirma la ira con el comentario del nuestro sujeto número cuatro "*siento rabia, ira, porque perdí muchas cosas que pude haber ganado, como un giro de Italia o ser pódium en un tour de Francia, porque yo ya estaba en mi mejor momento, en el mejor rendimiento del ciclismo mundial".*

Hablamos de la ira al ver que el corredor no puede hacer nada para cambiar la realidad de lo que entonces era su preocupación, afirmado así por nuestro sujeto número dos *"me dio rabia porque yo era un correr de buenas condiciones, me defendía bien en todos los terrenos, y tenía futuro en eso, pero en vista de que no había lo económico que era lo primordial, me molestó mucho y decidí retirarme".*

Siguiendo con las declaraciones desafortunadas de los ciclistas y especialmente de como esa emoción de ira los atacaba y no los dejaba avanzar, el sujeto número tres, nos afirmó en su entrevista el sentimiento después de su retiro deportivo, "C*aí en una completa depresión, pensaba en suicidio tantas cosas que uno dice yo no quiero vivir más, es algo muy difícil en lo personal".* Y no solo se puede observar esa emoción por cuestiones económicas, de rendimiento deportivo sino por perdía de algún segmento del cuerpo, en el cual se les imposibilitaba seguir con la actividad deportiva, es por tal razón que se puede encontrar la emoción de ira en el deportista y en especial en el sujeto número ocho, cuando nos comentaba lo siguiente "*El retiro mío fue debido a un accidente, en el que perdí el miembro superior izquierdo, arrancamiento de plexo braquial y eso fue lo que me obligo a retirarme de la actividad ciclística. Yo me accidenté y debido al accidente, a la*

recuperación y al tiempo que me toco que quedarme quieto sin hacer nada, me dio mucha depresión, mucha frustración, mucha ira por lo que me había pasado".

La pobreza, el mayor problema del ser humano, sin equipo no hay dinero y sin dinero no hay comida, entraría a ser el tercer hallazgo, puesto que aunque no fueron todos los corredores caldenses que desertaron por esta razón, la mayoría manifestó que por falta de recursos, el camino más conveniente para tener ingresos era retirarse del ciclismo y dedicarse a otra cosa, nuestro sujeto número cinco nos afirma este hallazgo con el siguiente relato "*yo nací en el bache del ciclismo colombiano, donde el apoyo era muy poquito, donde se acababa un equipo y vos te quedabas, o sea te perdías del mapa ciclístico, y a mí me toco esa época donde el equipo profesional con el que yo corría se acabó, y no había más opciones, ósea no había más equipos para donde saltar*".

Ratificando lo dicho anteriormente se encuentra el relato del sujeto número uno *"A la edad de 31 años, el equipo en donde yo estaba se acabó, que era Manzana Postobon, ahí fue donde yo me retire del ciclismo, aunque tenía con que dar otros tres o cuatro años más".*

Culminando la tesis de pobreza, se puede hallar el relato que nos compartió el sujeto número dos "*Si el equipo hubiera seguido hubiéramos corrido tour de Francia, y hasta vuelta a España. Pero la situación económica en ese tiempo estaba un poco difícil, decidieron terminar el equipo, lo mismo por el lado de Bogotá, de Antioquia, pues hubo una crisis en el ciclismo por hay unos tres años o cuatro, donde quedamos muchos sin equipo, corriendo así en carreritas con muy poquita ayuda, pero ya no era lo mismo, era muy poquito patrocinio, entonces el retiro fue más que todo por lo económico*".

Se entiende que el deporte es un tema que abarca no solo condiciones físicas, psicológicas y biológicas, sino que es un tema de estudio tan amplio, que se tiene que abarcar condiciones socioeconómicas que pueden afectar el rendimiento de los deportistas, teniendo en cuenta que el factor monetario es uno de los encargados de poner a los corredores en diferentes escalafones nacionales e internacionales.

El cuarto hallazgo de nuestros ciclistas caldenses es la nostalgia, ese sentimiento de anhelo que aun después de tanto tiempo de la clausura como corredores profesionales, sigue latente hasta el día de hoy, sensación mencionada por nuestro sujeto número uno, "*al principio cuando me retire no pensé en eso, pero a los días sí, yo después dije, yo no debí haberme retirado, porque la ilusión mía siempre fue ganar, yo gane todas las carreras acá en Colombia, no me falto sino la Vuelta a Colombia, que quede de segundo, de tercero, pero después yo pensé que me había retirado muy joven y siempre me da mucha nostalgia. Cada vez que veo una carrera pues uno se acuerda mucho de eso y quisiera estar uno allá, pero bueno ya los años pasaron y ya no hay nada más que hacer".*

Es tan fuerte la huella que dejan las satisfacciones sobre la bicicleta, que aunque el recuerdo del retiro está presente, siempre vemos la nostalgia en los rostros de los corredores al narrar que sienten hoy en día frente a lo que es el ciclismo, cada uno tiene su motivo para recordar sus años de luz en su bicicleta, pero tienen en común la proyección de cada uno y que lo que pudo haber logrado, por tal razón, el sujeto número cinco afirmó "*después de yo haberme retirado del ciclismo si sentía mucha nostalgia, ver a muchos amigos que ni siquiera eran mejores que yo y después verlos triunfando en Europa, ganando dinero, siendo reconocidos, que aún hoy están vigentes, ya hace más de 15 años que me retire del ciclismo, me faltaron muchas cosas por hacer".*

La nostalgia puede estar acompañada de los sentimientos de culpa, donde el arrepentimiento se ve latente cuando se habla del ¿porque usted como corredor no lo intentó una vez más?, el sujeto número dos nos relata este suceso "*la cuestión fue de haber tenido un poquito de paciencia, hubiera luchado otro poquito y hubiera de pronto salido adelante, pero usted sabe que en el momento uno se siente como desamparado, como amarrado, como no, no poder seguir adelante, con tanto sufrimiento en lo económico, entonces decidí retirarme y hacer otras cosas, pero si me dio nostalgia de haberme retirado".*

Finalmente, en la tesis de hallazgo de nostalgia, encontramos que la emoción estará presente hasta el fin de sus vidas, varios de nuestros entrevistados manifestaron escuchar y ver el ciclismo, pero en muy baja proporción, porque siempre les recordará el duro proceso que los alejó de ese proyecto de vida que ya estaba estructurado, el sujeto número diez lo explican con claridad "Y*o me retire a los 25 años. Muy joven. no volví a escuchar ciclismo, quedé muy aparte de todos los compañeros, no tenía casi contacto con ellos y lo que me puse fue a trabajar. He inclusive llegue a no hacer deporte, llegue a pesar casi 110 kilos. Y digamos cuando de pronto escuchaba algo de ciclismo pues se me venían las lágrimas porque a uno si le da nostalgia de todas maneras, tenía las capacidades, es el deporte que practicaba y que me gustaba y saber que ya no podía, eso lo frustra a uno mucho*".

Y se puede fortalecer lo anteriormente dicho con la aseveración del sujeto número cuatro "Y*o ya estaba en mi mejor momento, en el mejor rendimiento del ciclismo mundial, ya era maduro para saber que podía hacer y que no, y eso todavía no lo he podido superar, esto todavía me afecta, todavía lo sueño, estoy dormido y todavía creo que estoy corriendo después de 15 años, entonces como será esa frustración que uno todavía lleva en su corazón de saber que pudo haber sido uno de los ciclistas caldenses que hubiera dejado estos colores bien en alto y hubiera sido uno de los más grandes y no lo pude hacer*".

No todo en los hallazgos es desgracia, miedo y tristeza, también hay un hallazgo particular y emocionante, la felicidad, esta de los triunfos y logros de los ciclistas caldenses y los detalles que acompañan este suceso en particular, hablamos de las recompensas monetarias, recompensas sociales, recompensas personales y recompensas públicas, que cada uno de nuestros sujetos investigados recuerda en particular, ciertas carreras que en la actualidad tienen peso y nombre en el mundo del ciclismo, iniciamos con los triunfos de nuestro sujeto número cuatro, en donde presenta sus glorias *"Llegue al equipo kelme costa blanca, en el cual participé en carreras en Europa y fui ganador de una vuelta a Colombia, de una vuelta al porvenir, fui subcampeón de un clásico, subcampeón de la vuelta a la juventud, ganador de la etapa reina del giro de Italia, 8° en un giro de Italia, 12° en un tour de Francia, 15° en una vuelta a España".*

Siguiendo en la misma línea de triunfos y logros, el sujeto número uno, nos compartió *"Después de la vuelta a la juventud ya pasé a ser profesional, ya corrí clásicos RCN, vueltas a Colombia, gane clásica Boyacá, la clásica Cundinamarca, la clásica del Valle, fui tercero dos veces en la vuelta a Colombia, gane un clásico RCN, corrí en Europa en la vuelta a España, tres vueltas a España, en Guillermo Tell en Suiza, en Estados Unidos, en la vuelta a Portugal, campeonatos del mundo".* Es así, como se puede seguir ratificando con el sujeto número seis *"Corrí mi primera vuelta a la juventud en la cual quede en el sexto lugar, ganamos por equipos, Segundo en una vuelta a martinica, después quede segundo en varias carreras de novatos, segundo en clásica Cundinamarca, clásica del Tolima, clásica de Boyacá*".

Finalmente, se encuentra el testimonio del sujeto número dos "*Compitiendo en campeonatos nacionales, fui subcampeón nacional de ruta juvenil, más adelante fui campeón nacional de la prueba de los cien kilometro por equipos, corrí todas las pruebas nacionales, clásicas como la del Valle, Antioquia, Cundinamarca, Boyacá, vuelta a la costa, después corrimos vuelta a la juventud, en donde corrí varias vueltas, corrí el clásico RCN, vuelta a Colombia. Y lo más importante fue Juegos Olímpicos del año 1988, Seúl Corea".*

Todos estos relatos acompañados de la alegría que desprendían al momento de contar sus vivencias, los extensos palmares de cada uno de los sujetos en cuestión, detonaba el gran talento que poseían en esa época, el tiempo donde el ciclismo caldense fue tan potente como lo es en la actualidad Antioquia, Bogotá y valle. Es por eso que los ciclistas caldenses eran reconocidos a nivel nacional, por alto rendimiento deportivo con el que contaban, por sus grandes triunfos y glorias conseguidas.

6 DISCUSIÓN

"Cuando se habla de frustración se habla del sentimiento estrictamente desagradable en la que una persona deposita todo su esfuerzo físico, psíquicos, actitudes, aptitudes y tiempo en conseguir un objetivo que se había fijado y la nulidad del mismo. Esto es, lo que suele experimentarse al no haber logrado con éxito una meta que se genera en cada uno de los individuos cuando no pueden satisfacer un deseo planteado o deseado, ante estas situaciones los individuos principalmente suelen tener unos niveles emocionales altos de ira o de ansiedad" (34). En ese mismo sentido Cloninger, afirma que *"la frustración aparece debido a la existencia o aparición de barreras las cuales hacen que aumente la pulsión"* (33). *Se considera como un aspecto que no les afecta en su vida cotidiana asumiendo la complicidad de lograr todo aquello que se desea y anhela en ese momento, lo ideal se encuentra en la capacidad de gestionar, admitir y aceptar esta desigualdad entre lo ideal y lo real"* (34).

> *Las experiencias son las formas de conocimiento del ser humano, son actos reales que vivencian todos los seres humanos en su vida cotidiana, teniendo en cuenta que son novedosos, únicos e intransferibles, ninguna experiencia es igual a otra, ninguna experiencia se repite así sea en el mismo lugar, con las mismas personas o sean en reiteradas ocasiones. Las experiencias en su mayoría de veces contienen un peligro constante, algo negativo que viven las personas; son peligrosas, novedosas, sorpresivas, únicas y es por esto que las personas las recuerdan, toman conciencia para poder cambiar sus métodos, sus creencias y sus formas de actuar para que en las próximas ocasiones no sucedan dichas experiencias, o para que vuelvan a suceder, por ejemplo, los deportes de alto riesgo incitan a los deportistas a seguirlo practicando* (39).

Es así, como el ciclismo se puede catalogar como un deporte de alto riesgo, un deporte en donde se presentan múltiples circunstancias en carrera que no se pueden controlar y mucho menos advertir, no se sabe en qué momento se presentan dichas dificultades, como son

caídas, desperfectos mecánicos y momento difíciles encima de la bicicleta.[*] Claro está, que estos acontecimientos, generan una frustración momentánea, ya que se presenta tan súbitamente que de esa misma manera, se supera el acontecimiento. Estos son los problemas más frecuentes que se dan cuando se presentan dichas emociones en los ciclistas caldenses, frente al miedo, existen las siguientes teorías. Iniciamos con la teoría social de Nussbaum, el cual afirma sobre el miedo lo siguiente, "*la idea de daños inminentes que laceren el núcleo de nuestros más preciados apegos y proyectos. Convierte a la muerte en la esencia y principio del miedo, ya que personifica en si misma el fin inevitable de todo proyecto"* (40). Lo anterior se relaciona con la teoría social de Uribe, cuando expresa que:

> *"El miedo, esa pasión que afecta a todos los humanos por igual, con independencia de sus rangos y condiciones particulares; miedo esencialmente racional que calcula, prevé y diseña estrategias para conjurarlo y domesticarlo pero que al mismo tiempo produce imágenes, construye representaciones y elabora mitos sobre riesgos y enemigos presentes y futuros; miedo que puede conducir a la guerra y la violencia para mitigar a la incertidumbre que produce el saberse en peligro de ser atacado y sometido o que puede conducir a la creación de un poder común, soberano y unitario, que haga posible la superación de los antagonismos y el logro de la paz"* (40).

Se pueden ratificar las teorías sociales de Nussbaum y Uribe con el siguiente hallazgo sobre el miedo en los ciclistas, encontrado en la investigación, *"me llego una racha muy mala donde me caía en cada carrera, en cada entrenamiento y me daba muy duro. tuve varias fracturas en la mano, en la rodilla, tuve una vez una fractura en las costillas porque se me metió el manillar de un compañero en una caída y me fracturó. Tuve fractura del pómulo y casi pierdo el ojo porque estaba en peligro de salirse si no me operaban de urgencia.* (sujeto número tres).

---

[*] sujeto número uno, tres, cuatro, ocho y diez

Se puede ver ese miedo con que el sujeto tiene que convivir por momentos, el cual fue provoca por esos daños inminentes que se presentan en las competencias e hieren los proyectos del ciclista, en momentos donde se presentan accidentes, uno de los mecanismos de supervivencia del ser humano, está ligado a la respuesta cardiovascular, llevando el cuerpo a una disminución del pulso y riego sanguíneo, el cerebro cumple con la función de mantener activas las zonas más importantes del organismo, se espera en el destino lo que el propio ser humano domina, asumiendo que cada uno quiere conservar su vida, pero en realidad depende de muchos factores para cuidarla y todo es realmente incierto al comenzar su etapa. En la teoría recalcan sobre el miedo, pero ellos están lejos de quedarse con él, intentan ganarle y salir victoriosos, teniendo en cuenta que su etapa de miedo no solo fue vivida en los momentos de los accidentes, sino post retiro, reiterando el momento donde no sabían qué camino seguir, confrontando esto con la teoría anterior, afirmamos que el miedo es un sentimiento momentáneo de un acontecimiento vivido, que puede dejar secuelas traumáticas cada vez que se repite o se revive el suceso mencionado.

Siguiendo con los hallazgos encontrados en la investigación se encuentra el del sujeto número dos en donde presenta ese miedo impartido por su director técnico en un momento de dificultad y de angustia para el ciclista, el cual se confronta con la teoría social de Uribe donde nos indica que el miedo puede conducir a la violencia, puede someter o conducir a un poder común, *“En una etapa se me daño la bicicleta dos veces y yo estaba en los primeros lugares de la general y en la primera tenia mis compañeros de equipo que me ayudaron a solucionar el problema y luego a volver al lote y recuperarme un poco, pero unos kilómetros más adelante se me vuelve a dañar la bicicleta que me habían prestado y ahí me toco que esperar al carro que venía muy atrás, perdí mucho tiempo y me toco que pedalear solo, perseguir solo, el técnico me gritaba, se quería bajar del carro y pegarme porque no me rendía y no descontaba el tiempo que me habían cogido ya los líderes y cuando llegue a la meta, llegue perdiendo mucho tiempo y ahí perdí la oportunidad de estar en las primeras posiciones de la general porque iba con una preparación buena”.*

Estos episodios de la vida de los corredores pueden ser traumáticos y frustrantes, pero se ha llegado al punto donde se comprende que dichos sucesos son solo frustrantes en el momento vivido, ya que son circunstancias donde en reiteradas ocasiones pueden pasar, pese a la condición física y mental, el corredor es consciente de que este tipo de cosas puede ocurrirle, así que se cita este hallazgo para dejar claro que la frustración no solo se presenta con el paso del tiempo y con situaciones sumamente drásticas, sino también es un sentimiento que se presenta en cualquier momento de la vida, demostrando así que es un sentimiento que constantemente estará en nuestras vivencias.

El miedo, esa emoción *"que no depende de mí, que no es una proyección de mí mismo, que no es el resultado de mis palabras, ni de mis ideas, ni de mis representaciones, ni de mis sentimientos, ni de mis proyectos, ni de mis intenciones, es algo que no depende ni de mi saber, ni de mi poder, ni de mi voluntad"* (40). La cual se observa cuando se presentan lesiones que imposibilitan su normal rendimiento deportivo, el momento excepcional en el ciclismo y los momentos donde se le presentaban más posibilidades de victoria y de gloria para el deportista. *"llegue a un momento donde me dijeron o para o se va a quedar cojo, o nos va tocar que mocharle su pierna porque me tocaba infíltrame, me tocaba hacer muchas cosas para poder andar, sufría mucho, terminaba una etapa y me tenían que bajar de la bicicleta cargado y subirme a la habitación, me tenían que subir la comida a la habitación, me tenían que hacer masajes, hacerme muchas cosas para el otro dia poder rendir".* (sujeto número cuatro).

Por tal razón los ciclistas salían como ellos mismos decían con mucho miedo por todo lo que les podía suceder, pero a su vez ese mismo miedo era el que los hacia estar en las competencias por "el alto grado de adrenalina" (sujeto número uno) que les provocaba, por el orgullo que les daba triunfar y ser reconocidos, porque sus ganas de triunfar los ponía al límite de todo, de arriesgar su integridad física, emocional y sentimental por una escuadra, unos patrocinados y unos compañeros que necesitaban esa gloria deportiva que los hacia los más fuertes y más poderosos frente a los demás ciclistas del pelotón. No solamente podemos hablar del miedo en todas sus formas, sino también de todas las emociones que se

pueden desatar al practicar este deporte, es por tal razón que a continuación se desarrollan las emociones y en especial la ira que los ciclistas caldenses presentaron en su etapa deportiva.

> *Goleman citando a, "El Oxford English Dictionary", el cual define la emoción como «agitación o perturbación de la mente; sentimiento; pasión; cualquier estado mental vehemente o agitado». En mi opinión, el término emoción se refiere a un sentimiento y a los pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos y el tipo de tendencias a la acción que lo caracterizan. Existen centenares de emociones y muchísimas más mezclas, variaciones, mutaciones y matices diferentes entre todas ellas. En realidad, existen más sutilezas en la emoción que palabras para describirlas* (41).

- Ira: rabia, enojo, resentimiento, furia, exasperación, indignación, irritabilidad, hostilidad y, en caso extremo, odio y violencia.
- Tristeza: aflicción, pena, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desesperación.
- Miedo: ansiedad, aprensión, temor, preocupación, consternación, inquietud, desasosiego, incertidumbre, nerviosismo, angustia, susto, terror.
- Alegría: felicidad, gozo, tranquilidad, contento, deleite, diversión, dignidad, gratificación, satisfacción, euforia (41).

La Ira, es esa emoción que se puede confirmar con la teoría expuesta y con los hallazgos encontrados en las estrategias de recolección de información, no obstante, hay que saber que la ira para los ciclistas se presenta de diferentes maneras y en diferentes momentos de sus etapas deportivas, como se puede comprobar a continuación. Ese detonante que aparece durante los relatos de los ciclistas por los motivos por los cuales se vio obligado a tomar la decisión de su retiro deportivo, a continuación se presenta el relato del sujetó número cuatro en donde rememora sus emociones al momento de su clausura deportiva "*siento rabia, ira, porque perdí muchas cosas que pude haber ganado, como un giro de Italia o ser*

pódium en un tour de Francia, porque yo ya estaba en mi mejor momento, en el mejor rendimiento del ciclismo mundial" (Sujeto número cuatro).

El corredor desde su vivencia, manifiesta constantemente el suceso con ínfulas de rabia y dolor, experiencias y vivencias que están constantemente con él en su diario, la tristeza es uno de los hallazgos que se encuentran latentes en la investigación, ya que en el siguiente relato hace énfasis en este sentimiento provocado por la frustración vivida, corroborando las clasificaciones del "*Oxford English Dictionary"* expuestas inicialmente, *"Caí en una completa depresión, pensaba en suicidio tantas cosas que uno dice yo no quiero vivir más, es algo muy difícil en lo personal.* (sujetó número tres).

La emoción no solo se daba por el factor económico, ese factor de preocupación y de perturbación de la mente, ese estado de agitación descrito en la teoría expuesta y que se cataloga como de la familia de la tristeza, ese factor que era indispensable para la sostenibilidad de la familia y en especial para la del corredor, sino que también se puede encontrar por el daño ocasionado a segmentos corporales, ya sea porque quedaron inservibles, o porque quedaron con algún problema que los imposibilita para realizar algunas tareas diarias o para montar en bicicleta y dar un paseo, estos daños no solo implicaban un cambio en su vida cotidiana, no solo un cambio físico en el caso de los accidentes donde hubo pérdidas o donde la zona quedo inservible o con limitación, se habla de la confrontación emocional que los corredores que tuvieron estas vivencias debían afrontar, la tristeza y rabia al ver que su sueño profesional se esfumó sino también que su cuerpo no volvería a funcionar como normalmente lo hacía, nuevas interacciones sociales que afectan psicológicamente a la persona, nuevamente la inclusión social y aceptación personal que lleva un arduo camino acompañado de la frustración que llevan consigo sino también de la tristeza, ira y miedo.

Esa tristeza e ira expuesta anteriormente en la teoría de "*El Oxford English Dictionary"* se comprueba y se revalida con el siguiente hallazgo encontrado en los ciclistas caldenses, estos deportistas ya no podían seguir montando y realizando sus labores deportivas por los

grandes daños provocados en su etapa competitiva. Lo cual se puede evidenciar en las siguientes afirmaciones *"Perdí el miembro superior izquierdo, arrancamiento de plexo braquial y eso fue lo que me obligo a retirarme de la actividad ciclística. Yo me accidenté y debido al accidente, a la recuperación y al tiempo que me toco que quedarme quieto sin hacer nada, me dio mucha depresión, mucha frustración, mucha ira por lo que me había pasado".* (sujeto número ocho) y se puede evidenciar en el relato del sujeto número cuatro, cuando afirma, *"una punta de una mesa me daño la rodilla y me truncho todo lo que yo podía hacer y todo lo triunfos que podía lograr en Europa, todo lo que podía hacer y todo lo que tenía planeado para hacerlo se quedó ahí, en un momento, en un instante y eso me marco la vida, me cambio mi mundo y cambio la vida de mi familia".*

Ese estado de aislamiento, comparado con la teoría anterior de "El Oxford English Dictionary", nos muestra que el ciclista caldense no estaba preparado para un rotundo fracaso profesional, es normal por las teorías ya expuestas que se presenten las emociones ya mencionadas o los diferentes procesos frustrativos ya expuestos *"aproximación – evitación: este tipo de frustración se refiere a dos tipos de situaciones, una con una carga positiva y otra con carga negativa, lo que nos hace vulnerables a tomar una decisión por el miedo a lo que podemos perder. Muro y barrera: la frustración viene concebida por la incapacidad de conseguir algo porque algún elemento forma una barrera u obstáculo (físico o no) nos lo impide"* (34) , las cuales fueron encontradas en el estudio, pero el estado de aislamiento y negación, son factores que muestran que el corredor elite caldense nunca estuvo preparado para el deceso deportivo, llevándolo así no solo a su frustración constante y latente a través del tiempo, sino también a la lejanía y aceptación de su realidad.

> Según Muñoz en su teoría psicológica, la nostalgia "*es el sentimiento producto del deseo de retorno a una época, un lugar, una persona, un objeto, etc., de un tiempo pasado, que se percibe como ideal, mejor, feliz, perfecto o hacia el cual se tiene un aprecio especial; y que en el momento actual está fuera de nuestro alcance sea momentáneamente (ausente) o para siempre (pérdida). Este sentimiento tiene una doble valencia emotiva: tiene un carácter de felicidad por la cualidad positiva que*

> *tiene generalmente aquello que se recuerda, y tiene un carácter de tristeza porque aquello que se recuerda no se puede volver a tener o a ser, es un sentimiento entre feliz y triste. Es fundamental señalar que, lo propio de la nostalgia no es el recuerdo de lo perdido o la ausencia sino el deseo de retornar a ello. Conforme a su naturaleza temporal la nostalgia es un sentimiento de referencia al pasado"* (42).

Y finalmente se puede encontrar la ilustración de nostalgia del diccionario conciso de psicología, *"Anhelo de regresar a un período o condición anterior de la vida que se recuerda como algo mejor en algún sentido que el presente. Anhelo de regresar a un lugar con el que uno se siente vinculado emocionalmente (p.ej. la casa o la tierra natal)"* (43).

Frente a la nostalgia se puede encontrar en los hallazgos las siguientes afirmaciones de los ciclistas caldenses, confirmando la ilustración del diccionario conciso de psicología donde expresa ese anhelo de regresar a ese lugar con el que tiene un vínculo emocionalmente, ese sentimiento que en este caso les deja su etapa deportiva, y se corrobora con la teoría social de Muñoz al narrar sus anécdotas, las cuales no se borrarán de sus vidas y estarán presentes hasta el final de su existencia, "*después de yo haberme retirado del ciclismo si sentía mucha nostalgia".* (sujeto número cinco). Y esa nostalgia, ese sentimiento no solo se da por tomar la decisión de bajarse de la bicicleta, también se da por perdida de seres queridos, de contratos, de carreras, de compañeros fallecidos y en especial por la frustración de un accidente que truncho la carrera deportiva del ciclista que en su relato nos compartía lo siguiente*, "es triste, eso es difícil, es algo que todavía no lo he superado, son cosas que en mi mente no lo he superado, en mi vida sufro todavía, sueño, tengo pesadillas, tengo tristeza, es algo que ya me quedo como un recuerdo, por ese incidente que tuve no pude ser uno de los mejores ciclistas de Caldas y de Colombia".* (sujeto número cuatro)

Como se mencionó en el párrafo anterior, se podría resumir que la nostalgia es un sentimiento de anheló por un acontecimiento o suceso pasado, por lo que pudo ser y no se logró, por como hablan esto personajes. Ese dolor interno con el que intentar vivir, que

después de tantos años no han podido superar y que todavía recuerdan como si hubiera sido ayer, como si pudieran montarse de nuevo a la bicicleta y salir a realizar un entreno o competir a nivel profesional como lo hacían antes, ese dolor que relatan cada vez que departen del tema, cada vez que se les consulta sobre pronósticos ciclísticos y cuando se reúnen a contar sus historias deportivas.

Basándose en la teoría de Muñoz, el sujeto número diez lo explican con claridad, ese sentimiento que le costó admitir y que le produjo varios cambios en su vida, "*no volví a escuchar ciclismo, quedé muy aparte de todos los compañeros, no tenía casi contacto con ellos y lo que me puse fue a trabajar. He inclusive llegue a no hacer deporte, llegue a pesar casi 110 kilos. Y digamos cuando de pronto escuchaba algo de ciclismo pues se me venían las lágrimas porque a uno si le da nostalgia de todas maneras, tenía las capacidades, es el deporte que practicaba y que me gustaba y saber que ya no podía, eso lo frustra a uno mucho*".

7 CONCLUSIONES

En este capítulo extraeremos las conclusiones que se derivaron de la investigación de las experiencias vividas post frustración de los ciclistas caldenses, centrándonos en cada uno de los objetivos que nos hemos planteado al inicio. En general se puede afirmar que se han consolidado los objetivos propuestos, pues se ha ahondado en las experiencias, motivación y consecuencias de la frustración que experimentaron y tienen los ciclistas caldenses tras el retiro deportivo. Las experiencias de frustración en los procesos deportivos de los ciclistas élites de Caldas se pueden sintetizar en diferentes acontecimientos tales como:

La categorización empírica posibilitó identificar como las experiencias de frustración en los procesos deportivos de los ciclistas élites de Caldas y que determinaron a partir de las narraciones fenomenológicas fueron. Primero las lesiones deportivas que provocaron el parar o hasta el retiro inmediatamente del deporte y dejaron secuelas imborrables en sus vidas, siendo una causa de estas lesiones las caídas, los accidentes de tránsito y caseros, los cuales ocasionaron problemas de salud, como el arrancamiento del plexo braquial, lesión de rodilla y de pierna, que ocasionaron momentos de frustraciones a los ciclistas, por sus consecuencias causadas al cuerpo y especialmente a la carrera deportiva, ya que no podían encontrar una cura o un tratamiento para los problemas de salud en su momento. Esta lesión provocaba parar sus entrenamientos y competencias, y esto provocaba no tener la plena seguridad de volver al ciclismo con las mismas capacidades con que contaban antes de la lesión y en la mayoría de las ocasiones estas los forzaron a retirase del ciclismo por el constante dolor y frustración por no rendir como ellos estaban acostumbrados.

Segundo la resignación provocada por el retiro que se manifiesta en su desdén, aceptando con paciencia y conformidad las adversidades ocurridas en su proceso deportivo, pero a la vez determinan la experiencia frustrante, la gloria alcanzada y que en algunos momentos no sabían manejarla. Como consecuencia de ello, quedó marcado en la frustración el pensar en lo que pudieron haber sido y no lo consiguieron, ese imaginario que tenían de sí mismos

condujo a un estado frustrante y de aislamiento de su deporte. Ocasionando un repudio asociado al ciclismo.
Tercero, la culpa y el resentimiento de no haber alcanzado a cumplir sus sueños, lo que ocasionó situaciones frustrantes, porque no se alcanzaron las metas deportivas establecidas lo que en algunos momentos pudo ser causante de generar ideas suicidas en los deportistas. Estos elementos generan sucesos infortunados que generan luchas internas en el sujeto donde la culpabilidad se convierte en la razón para justificar el no haber alcanzado lo soñado. Aquí aparece la familia como el elemento articulador del equipo interdisciplinario que acompaña al sujeto con la esperanza de mostrar caminos diferentes al proceso frustrante de no haber tenido éxito en lo deportivo.

Cuarto la frustración en los procesos deportivos de los ciclistas ya que esto muestra dos momentos: uno en el cual fue de gran aporte al ciclismo nacional y departamental, con una idea de alcanzar un trabajo que le diera una remuneración ideal para vivir, que les posicionara desde lo económico y les diera reconocimiento social, de liderazgo deportivo y poder entre otros aspectos. El otro momento fue la situación económica, las grandes remuneraciones recibidas en esos tiempos fueron uno de los causantes principales de la frustración, ya que, junto con su deserción, el factor monetario no fue el suficiente al que se maneja en la actualidad, dejándolos en un estado de recesión económica. Lo anterior pone de manifiesto como lo económico se convirtió en una experiencia que provoca sentimiento de dolor y esto es causa de su vivencia frustrante que sentían los ciclistas caldenses.

Las motivaciones de las experiencias que generaron frustración en los procesos deportivos se establecen en las categorías de barreras interna-externas, emociones-sentimientos, tiempo-recuerdo, creencias-Dios y factores socioeconómicos. Las barreras internas y externas que impidieron su continuidad como deportistas de alto rendimiento tuvieron dos factores determinantes que fueron el destino y la economía, estos además que intervinieron en su retiro, posteriormente, coadyudaron en los resultados que dejaron en ellos dichas dificultades; las emociones y los sentimientos provocaron en los deportistas cúmulo de alegrías y tristezas lo que ocasionó etapas de transición marcadas por valores como

autonomía, confianza, individualidad y solidaridad; el tiempo provocó en los deportistas recuerdos tanto del retiro como del momento actual, donde cada uno de estos aspectos provocó en los deportistas una inseguridad en su proyecto de vida; la creencia en Dios como ayuda externa llena de espiritualidad donde todo lo que pudo suceder se debió a lo establecido por un ser supremo y los factores socioeconómicos donde el principal apoyo es la familia donde lo emocional, económico, físico, deportivo y laboral se conjugan alrededor de ella y donde los amigos, conocidos, empresas públicas y privadas y equipos deportivos fueron coayudantes de la familia.

La interpretación de las consecuencias de las vivencias de los ciclistas élites de caldas, permitió evidenciar como se establecen los siguientes hallazgos: El miedo y la incertidumbre frente a todo lo que a futuro se les presenta y que se convierten en constantes de vida, el segundo hallazgo es la ira manifestada en la posibilidad de no poder hacer nada frente a dicha decisión de retiro, el tercer hallazgo establecido es la pobreza ya que para muchos la falta de recursos económicos se convirtió en el determinante del retiro del deporte, es decir el rendimiento del deportista se afecta cuando lo económico no compensa el esfuerzo que se realiza y por tanto hay que tomar decisiones de vida laboral. Por tanto, el reconocimiento personal que ofrece el deporte se convierte en un valor fundamental ya que al ser reconocidos por su gran labor los logros deportivos serían mejores.

8 RECOMENDACIONES

En este último apartado se pretende establecer otras posibles líneas de investigación ya sea en el área de psicología, en el ámbito familiar o del mismo rendimiento deportivo o en un deporte en específico, en el cual se ha venido trabajando en esta investigación, en relación a las perspectivas del futuro sobre el tema de la frustración, se podrían centrar las nuevas líneas de investigación en torno a los mecanismo de defensa y de control que usan los deportistas para evitar o resguardarse ante la frustración, que en muchos casos iría ligada a la personalidad de cada deportista, o bien establecer una relación entre frustración y el deporte, para así tener un conocimiento de que deporte es el que causa mayor frustración en los deportistas.

También se podría dirigir la investigación sobre otras emociones relacionadas como la culpa, la soledad, el miedo y la decepción que pueden ocasionar también frustración, destacar la importancia de la tolerancia a la frustración para prevenir futuros estados emocionales negativos, en pocas palabras generar un lineamiento o plan de acción para prevenir dichas emociones tales como la ansiedad o depresión; como sería la envidia de los rivales y demás personas que lo rodean, la influencia de la familia en la tolerancia a la frustración, sobre cómo afecta el nivel educativo para poder sobre pasar esos momentos de frustración que ocasionan esas lesiones deportivas que provocaron el retiro inmediatamente del deporte. Otra rama de investigación seria realizar la investigación en un deporte diferente al ciclismo con la misma propuesta metodológica, ya que cada disciplina deportiva cuenta con tácticas y métodos de entrenamiento diferentes, y luego comparar las dos investigaciones para mirar las diferencias entre deportes.

Contar con el apoyo de los entes gubernamentales, con el acompañamiento a sus necesidades como deportistas elites y no solo mirarlos como deportistas, sino también, como un ser integral, el cual necesita de un grupo interdisciplinario para obtener su máximo rendimiento. Obtener ese sostén en los momentos de mayor dificultad, para que no aparezcan estragos emocionales evidenciados anteriormente y que tengan la capacidad de

superar su etapa deportiva con mayor éxito y luego en su retiro deportivo tener esa tranquilidad emocional.

9 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Scott H, Curtis N, &A Gardiner-Shires A. Niveles de frustración percibidos durante situaciones clínicas en estudiantes de entrenamiento atlético. J Athl Train [Internet].2014[28 nov 2018]; 49 (1): 68–74. Disponible en: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3917298/
2. Pulido JJ, Sánchez-Oliva D, Francisco ML, González-Ponce I & García-Calvo T. Frustración de las necesidades psicológicas, motivación y burnout en entrenadores: Incidencia de la formación. J Sport Psyc [Internet]. 2017[28 Nov 2018];26 (1):27-36. Disponible en: file:///C:/Users/Usuario/Downloads/1473-8487-1-PB%20(3).pdf
3. Castro-Sánchez M, Zurita-Ortega F, Ubago-Jiménez JL, Ramírez-Granizo IA & Chacón-Cuberos R. Motivational Climate in Youth Football Players; behavioral sciences[internet]; 28 Nov 2018]; 2018;78(1):1-6. Disponible en: https://www.mdpi.com/2076-328X/8/9/83
4. Chávez Hernández JP, Calero Morales S, Saavedra Valdiviezo A. Factores físicos, socioeconómicos y psicológicos que inciden en la deserción deportiva en la escuela superior politécnica de Chimborazo; Efdeportes [internet]; 2015 [Octubre 6 de 2018]; Nº 208; No pág. 7; Disponible en: file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-FactoresFisicosSocioeconomicosYPsicologicosQueInci-5880055.pdf
5. Batista S, Santiago LM, Rosendo I. Reasons for Perfectionism and Intolerance to Frustration in Medicine Students of University of Coimbra. [Internet]. 2018 [15 ene 2019]. Disponible en: file:///C:/Users/Usuario/Downloads/9976-39351-3-PB.pdf
6. Opoku-Boateng GA. frustración del usuario en interfaces de éxito: Explorando la investigación pasada de HCI para una mejor comprensión de las experiencias de los clínicos AMIA Annu Symp Proc [Internet]. 2015.[28 nov 2018];1008-1017. Disponible en: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4765574/
7. Gjesdal S, Appleton PR,Ommundsen Y. Tanto el "qué" como el "por qué" de la participación en los deportes juveniles son importantes; un análisis de proceso condicional [Internet]. 2017 [15 ene 2019] Frente Psychol ; (8): 659. Disponible en: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5405071/

8. Melton D, Dail TK, Katula JA, MustianK.M, Perspectivas de las mujeres sobre entrenadores personales: un estudio cualitativo. [Internet] 2015 [15 ene 2019] Sport J. Jan; 14 (1): 0104. Disponible en: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4439248/.
9. Galeano ME. Diseño de proyectos de investigación cuantitativa. Medellín, 1ª edición 2004, 5q edición 2009, Fondo editorial.
10. Hernández SR, Fernández CC, Baptista LM. Metodología de la investigación. Mc Graw Hill Education. Sexta edición. 2018; 1-634
11. Van Manen M. Fenomenología de la práctica. Métodos de donación de sentido en la investigación y la escritura fenomenológica. Editorial Universidad del Cauca, 2018.
12. Elida fgd. Qualitative Reserach: Hermeneutical Phenomenological Method. CC BY-NC-ND, 2018. Vol, 7 No 1: 201-229. Disponible en http://www.scielo.org.pe/pdf/pyr/v7n1/a10v7n1.pdf.
13. Hernández R, Fernández C, Baptista M. Metodología de la investigación. McGrawHill Education. México, 2014; 634
14. Martínez- Miguélez M. Ciencia y arte de la metodología cualitativa. México, 2004 editorial Trillas.
15. Organización Mundial de la Salud OMS. El aumento de la actividad física. [Internet], 2008; [15 enero 2019], Disponible en. http://www.who.int/dietphysicalactivity/PAguide-2007-spanish.pdf?ua=1
16. Boicina I. La iniciación deportiva y su impacto sobre el desarrollo de valores educativos en la escuela. Unievrsidad ABOU Belkaidtlemcen B. 2015. [Internet] [citado 2018 octubre 17]. Disponible en http://www.dspace.univ-telmcen. Dz/bistream/112/8326/1/bouziana-azzadine.pdf.
17. Castejón FJ. La enseñanza del deporte en la educación obligatoria: Enfoque metodológico. Rev. Complutense de educación, 1995 vol.5(2):137-151
18. Vásquez B. La educación Física en la Educación básica. Ed. Gymnos. 2001 Madrid.
19. Bañuelos IE. Iniciación a los deportes de equipo. Martínez Roca, 1984. Barcelona Pagina 85

20. Nogueda I. Enseñanza del deporte y Educación Física. Revista Perfiles Educativos, Nº 68. Universidad Nacional Autónoma de México. 1995. México D. F.
21. Díaz Suárez A, & Martínez Moreno A. Deporte escolar y educativo. En Revista digital efdeportes, 67. Buenos Aires. 2003. Recuperado el 17 de octubre de 2018 Disponible en: http://www.efdeportes.com/efd67/educat.htm
22. Hernández Moreno J. Fundamentos del deporte. Análisis de las estructuras del juego deportivo. 1994. Barcelona: INDE
23. Castejón FJ. La enseñanza del deporte en la educación obligatoria: enfoque metodológico. Revista complutense de educación. 1994. Vol. 5 (2), 137-151.
24. Lüschen G & Weis K. Sociología de deporte. Valladolid: Miñón. Retirado evaluación del funcionamiento del primer curso de implantación de un programa integral de deporte escolar en educación primaria en el municipio de Segovia.1979: 22-32
25. Guissani de Morano D, Morano E. La deserción en el deporte ¿Por qué se sobre exige y por qué a veces, no se exige nada? Dos motivos de deserción en el deporte; Efdeportes [internet]. Octubre 2001 [octubre 6 2018]. Vol. 2. Disponible en: http://www.efdeportes.com/efd41/deserc.htm
26. UCI. Informe a las Federaciones Nacionales: realizaciones y perspectivas. 2008. Disponible en: http://www.uci.ch/Modules/BUILTIN/getObject.
27. Peveler W. The Complete Book of Road Cycling & Racing. USA: McGraw-Hill Professional. 2008. Disponible en https://www.repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/11416/Tesis%208154?sequence=1&isAllowed=y
28. Garcia L, Lovejoy J, & Doolittle M. Knack Cycling for Everyone: A Guide to Road, Mountain, and Commuter Biking. China: Morris Book Publishing, LLC 2010. Disponible en: https://www.repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/11416/Tesis%208154?sequence=1&isAllowed=y
29. Cervantes A. Dolores J, & Montaño F. Knack Cycling for Everyone: A Guide to Road, Mountain, and Commuter Biking. Recuperado de http://antiguo.itson. mx/Publicaciones/contaduría/CIN_Oct_2008. Disponible En

https://www.repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/11416/Tesis%208154?sequence=1&isAllowed=y

30. Kirkpatrick D. Cyclo cross: a real challenge. Revista: Boys' Life, 9 (73) New York, USA: Boy Scouts of America. 1893. Disponible En Inc https://www.repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/11416/Tesis%208154?sequence=1&isAllowed=y
31. Posada E. La frustración como recurso terapéutico en la formación profesional del arteterapeuta. [internet]. 2015 [abril 28 2020]. Pulso. Revista de educación, 38, 34-56
32. Freud S. Sobre los tipos de contracción de neurosis. 1912
33. Cloninger S. Teorías de la Personalidad. México: Pearson Educación. 2003.
34. Amsel A. Teoría de la frustración y aprendizaje disposicional. Latinoamericana psicología [internet]. 2007. [15 ENE 2019]. vol. 39. Núm. 3 (663-667) disponible en: http://www.scielo.org.co/pdf/rlps/v39n3/v39n3a15.pdf
35. Orientaciones para trabajar la baja tolerancia a la frustración (s.f.). Recuperado el 13 de marzo de 2020 de http://www.orientacionandujar.es/wpcontent/uploads/2012/11/Orientacionesbajatoleranciaalafrustraci%C3%B3nc olegioB.pdf
36. Rosenzweig S. Test de Frustración (P.F.T.). Manual. España: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia. Pág. 15. 1954.
37. Neef M, Elizalde A, Hopenhayn M. Desarrollo a Escala Humana una opción para el futuro. [internet] 1986. [nov 28 2018]. Disponible en: http://www.daghammarskjold.se/wp-content/uploads/1986/08/86_especial.pdf
38. Neef M. Las necesidades humanas. [internet] 2007. [nov 28 2018] disponible en: http://www.decrecimiento.info/2007/09/las-necesidades-humanas-segn-max-neef.html
39. Bollnow OF, Geltman P, Kemp W. Introducción a la filosofía del conocimiento. Amorrortu. Argentina; 2001. 156 p. 142
40. Arango Bejarano I, Román C. Arrastrar el miedo: de la experiencia narrada al encuentro con el otro. Universidad de Manizales-cinde sabaneta. [Internet]. 2015[23

Mar 2020];1-120. Disponible en: http://ridum.umanizales.edu.co:8080/xmlui/bitstream/handle/6789/2233/trabajo%20de%20grado.pdf;jsessionid=97c575ab7f4d908114273ae1a2d3c1b9?sequence=1

41. Goleman D. La inteligencia emocional. Por qué es más importante que el coeficiente intelectual. [internet]. [mar 14 2020]. pag.1-367. Disponible: http://ciec.edu.co/wp-content/uploads/2017/08/La-Inteligencia-Emocional-Daniel-Goleman-1.pdf
42. Muñoz J. La nostalgia como deseo de retorno: una comprensión desde la psicología de orientación psicoanalítica y la literatura. Universidad de San Buenaventura, Seccional Medellín. [Internet]. 2013[23 Mar 2020]; Pág. 21. Disponible en: http://bibliotecadigital.usb.edu.co:8080/bitstream/10819/1374/1/Nostalgia_Deseo_Retorno_Mu%C3%B1oz_2013.pdf
43. Núñez J, Ortiz M. APA diccionario conciso de psicología, editorial Manual Moderno, México, 2010, trad. Salinas. [Internet]. [23 MAR 2020]. Disponible en: http://bibliotecadigital.usb.edu.co:8080/bitstream/10819/1374/1/Nostalgia_Deseo_Retorno_Mu%C3%B1oz_2013.pdf

10 ANEXOS

Anexo 1 Consentimiento Informado

	CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA PARTICIPACIÓN EN INVESTIGACIONES	**CÓDIGO: GIN-FOR-016** **VERSIÓN: 01** **FECHA ELABORACIÓN DEL DOCUMENTO : 04/JUN/2015**

Hoja 1

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE MANIZALES

INVESTIGACIÓN:

Título: Experiencias vividas post frustración de los ciclistas caldenses en su proceso deportivo

Ciudad y fecha: _____ Yo, _____ identificado con cedula de ciudadanía N° _____ una vez informado sobre los propósitos, objetivos, procedimientos de evaluación que se llevarán a cabo en esta investigación y los posibles riesgos que se puedan generar de ella, autorizo a estudiantes de la maestría en Actividad Física y Deporte de la Universidad Autónoma de Manizales, para la realización de la evaluación de mi hijo(a) _____ llevando a cabo los siguientes procedimientos, según el instrumento de evaluación a mí explicado:

1. Anécdotas
2. Entrevistas colaborativas
3. Historias de vida
4. Grabaciones de voz y de video

5. Fotos

Adicionalmente se me informó que: Mi participación en esta investigación es completamente libre y voluntaria, estoy en libertad de retirarme de ella en cualquier momento.

- ✓ No recibiré beneficio personal de ninguna clase por la participación en este proyecto de investigación. Sin embargo, se espera que los resultados obtenidos permitirán mejorar los procesos de evaluación de la condición física saludables en los escolares.
- ✓ Toda la información obtenida y los resultados de la investigación serán tratados confidencialmente. Esta información será archivada en papel y medio electrónico. El archivo del estudio se guardará en la Universidad Autónoma de Manizales bajo la responsabilidad de los investigadores.
- ✓ Puesto que toda la información en este proyecto de investigación es llevada al anonimato, los resultados personales no pueden estar disponibles para terceras personas como empleadores, organizaciones gubernamentales, compañías de seguros u otras instituciones educativas. Esto también se aplica a mi cónyuge, a otros miembros de mi familia y a mis médicos.
- ✓ Hago constar que el presente documento ha sido leído y entendido por mí en su integridad de manera libre y espontánea.

_____

Firma padre o acudiente

Cedula de ciudadanía No._____ de _____

Firma del Estudiante _____

HUELLA

Proyecto aprobado por el comité de Bioética de la UAM, según consta en el acta No 089 de 2019

Hoja 2

Título: Experiencias vividas post frustración de los ciclistas caldenses en su proceso deportivo

Objetivo: Comprender las motivaciones y consecuencias de las experiencias de frustración en el proceso deportivo de los ciclistas élite de Caldas durante los años 1990 y 2017.

Justificación: La novedad de la investigación radica en comprensión de las experiencias de frustración de deportistas ya retirados a través de instrumentos que dan rigurosidad a la investigación a partir de los resultados obtenidos. Además de ser pionera para el campo de la actividad física en la región de aplicación.

Riesgos Esperados: Este estudio se considera como investigación " sin riesgo" de acuerdo al artículo 11 de la resolución 008430 de 1993 del Ministerio de Salud colombiano.

Beneficios: Los principales beneficiarios serán en primer lugar la comunidad académica quien comprenderá las experiencias de frustración de estos deportistas y entenderá posibles elementos a tener en cuenta que ayudarán a prevenir estas situaciones.

Metodología: Es un estudio cualitativo, comprensivo.

.

Anexo 2 Entrevista Colaborativa Estructurada

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE MANIZALES

GRUPO DE INVESTIGACIÓN CUERPO Y MOVIMIENTO

MAESTRÍA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Entrevista

Título: Experiencias vividas post frustración de los ciclistas caldenses en su proceso deportivo

Objetivo General: Comprender las motivación y consecuencias de las experiencias de frustración en el proceso deportivo de los ciclistas elite de caldas durante los años 1990 y 2017

barrera interna-externa

1. ¿Cuáles fueron los motivos por los cuales se vio obligado a dejar de practicar el ciclismo?
2. ¿Cuáles fueron esas barreras u obstáculos que tuvo que sobrepasar para poder salir avante en su formación como deportista y luego llegar hacer un ciclista profesional colombiano?
3. ¿Cuáles fueron esas barreras u obstáculos que tuvo que sobrepasar para poder salir adelante después de su retiro deportivo?
4. Durante su etapa deportiva o su proceso en el ciclismo, se le presentaron momentos o situaciones complicadas, en relación con el ciclismo nos puede decir algunas de ellas
5. ¿En el proceso deportivo tuvo momentos difíciles, como lesiones, caídas o bajo rendimiento deportivo?

Emociones - sentimientos

1. ¿Qué emociones le generó el proceso deportivo para su vida?
2. ¿En el proceso deportivo se enfrentó a momentos donde sentía o lo atacaba la desconfianza?
3. ¿Durante su etapa activa en el deporte, alguna vez tuvo miedo?

4. ¿Cuándo estaba lejos de sus seres queridos y se le presentaban dificultades tanto en lo personas como deportivo, presentaba emociones como la tristeza? Nos puede mencionar alguna situación
5. ¿Cómo tolera usted esas emociones que le dejo el ciclismo en su actual vida, es decir que experiencias le dejo para su diario vivir?
6. ¿Durante la etapa ciclística en algún momento le dio envidia o algún sentimiento frente a alguno de sus compañeros de equipo o rivales?
7. ¿los demás ciclistas tenían cierto sentimiento frente a usted?

Tiempo – recuerdo

1. ¿Cuánto tiempo ha pasado de su retiro y que siente en la actualidad, que emociones y como se manifiestan?
2. ¿Después de su retiro, que se puso hacer y cómo fue capaz de sobrepasar el sentimiento que le provoco no poder seguir montando en bicicleta?

Creencias – Dios

1. ¿Para usted que significaba Dios en su proceso deportivo?

Factores socioeconómicos

1. Usted considera que todos los deportes necesitan de algún apoyo ya sea económico, anímico o de implementación deportiva, de personas que lo acompañen en el proceso, que lo guíen y lo centren cuando se necesita y que cuando se está pasando por una dificulta no lo dejen solo, sino que siempre lo acompañen. ¿Para usted quien o quienes estuvieron en todo su proceso deportivo o en los momentos que más lo necesitaba y por qué?

Anexo 3 Preguntas Orientadoras Historia De Vida

1. ¿Cuál es el nombre completo y en qué año nació?
2. ¿Empieza por favor contando un poco de tus inicios de vida, como empezó todo?
3. Pero inicia desde el inicio, desde cuando naciste, como fue tu infancia, todo eso señor Carlos
4. ¿Cuéntanos ahora sí que mencionas lo del ciclismo, como empezó todo, como empezó ese amor por el ciclismo, cuéntanos?
5. ¿Cuéntanos como empezaste hacer ciclista profesional, hacer corredor de las ligas, a empezar a ir a las carreras, quien te apoyo, quien empezó con todo?
6. ¿Cuantas bicicletas alcanzaste a tener, que tal era el apoyo?
7. ¿Cómo fue tu entrada al equipo Café de Colombia, que ganaste para poder entrar, o quien te ayudo?
8. ¿Cómo es ese mundo de la elite, de ser profesional en el ciclismo?
9. ¿Qué tuviste que superar cuando llegaste a la elite del ciclismo profesional, que obstáculos pasaste, que cosas duras tuviste que vivir en esa época?
10. ¿Cuéntanos un poco de tu palmares, que ganaste?
11. ¿Antes de entrar a la lesión, cuéntanos que sentiste tú con todas esas carreras que ganaste porque es un palmarés amplio, que sentiste, que se siente estar por encima por el resto de los corredores del mundo, cuéntanos?
12. ¿Tu familia te apoya en esa época, que decían tus papas cuando vieron ya ese recorrido que tenías?
13. ¿Los niños nacieron cuando tú ya eras ciclista?
14. ¿Cuéntanos el tema de la rodilla, Que paso con tu rodilla, que repercusiones tuvo en tu carrera deportiva?
15. ¿Aun después de tanto tiempo duele el retiro de la bicicleta?
16. ¿En ese momento que tuvo la lesión que hizo para poder recuperarse, que procesos, que médicos, cual fue todo su proceso de recuperación y de readaptación funcional óptimo para volver a competir?

17. ¿Esa plata de la recuperación y los tratamientos que nos comenta salían de donde, del bolsillo propio, del equipo o de que recursos salían?
18. ¿Qué fue de tu vida mientras pasabas por todo ese proceso de lucha que tuviste?
19. ¿Durante esos años que equipo le dio la mano y le dio la oportunidad de estar montando en bicicleta?
20. ¿Cómo fue esta decisión, cuando definitivamente le dijiste a todo el mundo yo no voy más en el ciclismo, yo me retiro?
21. ¿En ese momento fue capaz de tomar la decisión o tuvo que darse unos días para decir, este es mi retiro y hasta acá llego mi carrera deportiva?
22. ¿En ese momento que toma la decisión fue capaz de operarse por tercera vez o no tomo la decisión y se quede con la rodilla como la tenía?
23. ¿Qué paso después de tu retiro, que paso con tu vida después?
24. Nos contabas que a los 16 años habías salido de la casa, ¿con el poco estudio que tenías cómo pudiste hacer un negocio, a sobrevivir en este mundo que es complicado y más que nos comentas que llegaron personas malas a influenciarte y a llevarte por caminos que no se deben?
25. ¿En su etapa deportiva y luego de su retiro cuantas veces se vio con dificultades o tuvo algún problema que necesitaba ayuda de personas, ya sea experta o familiar?
26. ¿Después de tu retiro que sentiste, emocionalmente que paso contigo después de dejar el ciclismo?
27. ¿Cuánto tiempo después de su retiro, de tomar esa decisión y de que se le vino el mundo encima como nos comenta, pudo encontrar una salida o un negocio o una oportunidad para sostener a su familia que ya estaba conformada?
28. ¿En qué año te retiras del ciclismo del todo?
29. ¿Conoces otro caso de algún compañero que se haya retirado por lesión?
30. ¿Es general las lesiones en el deporte, más que todo en el ciclismo que se pude llamar de alto riesgo por las dificultes que presenta, pero que tipo de lesión es la más común en la época que corriste o en los ciclistas en general? Nos puedes nombrar alguna
31. ¿En tu etapa deportiva te acuerdas de alguna lesión que tuviste, de alguna caída grave que digas hasta ahí llego mi carrera, alguna fractura u operación?

32. ¿Nos puedes relatar una experiencia o un momento que te haya marcado en tu carrera deportiva, caídas momentos difíciles, grupal o personal?
33. ¿Cuál fue el periodo de más dificultad que tuviste que pasar durante esas etapas o carreras que nos comentaste?
34. ¿En ese momento de crisis, de dificulta ya sea física o mental, te dejaban compañeros, te dejaban gregarios o te dejaba solo el equipo y el director técnico te daba instrucciones de llegar al lote, a los punteros?
35. ¿Tú te acuerdas de algún compañero que fue especial para ti, aun hablas con algunos?
36. ¿Qué corredor europeo y colombiano recuerdas más ya sea por algo positivo o negativo que te dio en tu etapa deportiva?
37. ¿De esos colegas y ciclistas profesionales con que corriste durante muchos años, cuál era el rival para ti más duro, que decías a este le tengo que ganar porque es mi ídolo, porque es el mejor del mundo en estos momentos y quiero ser el primero?
38. ¿Qué pensabas tu cuando subías con Armstrong?
39. ¿En esa pelea en el accenso, en los terrenos más difíciles que tiene el ciclismo a la hora de coronar un premio de montaña ellos te decían algo en carrera, te hacían algo para que te quedaras o ellos te trataban bien?
40. ¿En esos terrenos de subida ellos te apoyaban, te hacían algo, te daban relevos?
41. ¿Ahora tu nos comentabas que pasaba algo curioso con el corredor Caldense, tu qué opinas de los corredores Caldenses antes de tu época, los de la época tuya y los actuales?
42. Tus inicios fueron con bicicleta prestada, con la bicicleta de tu papa, tu iniciaste a dañar y a dañar bicicletas, pero en el deporte es costoso el mantenimiento de estas y más tener varias para uno solo, ¿qué piensas de los que quieren tener muchas, pero no son cuidadosos y no son los más organizados?
43. ¿En la actualidad te gusta el ciclismo, escuchas las carreras?
44. ¿Después de ser ciclista profesional, no te quedo gustando quedarte en ese mundo, ser quien sabe un técnico, un preparador físico, un masajista, ser parte de ese gran grupo del cuerpo técnico?

45. ¿En tu experiencia como ciclista elite y ya como técnico del departamento, tu qué piensas que le falta al departamento de Caldas para volver a esa época donde el corredor Caldense ganaba todo?
46. ¿Sabemos que el deporte elite en general es muy duro, tiene muchas consecuencias tanto para el cuerpo para el deportista, para la mente, y más para la familia que se encuentra abandonada por el tiempo tan largo de los entrenamientos y las carreras, esos planes de entrenamiento del pasado y los de ahora han cambiado, por las tecnologías y los terrenos de hoy en dia, cuéntanos que cambio en la planeación del deportista?
47. ¿Qué es de tu vida actual?
48. ¿Nos gustaría que nos comentaras una anécdota, o varias si tienes, ya sea de tu etapa como ciclista, dentro de un pelotón o en esos momentos de peligro, algún paisaje hermoso que siempre recordaras hasta la muerte?
49. ¿Qué es para ti el ciclismo hoy en dia?