

# LA INTRODUCCIÓN AL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LA SOCIEDAD DEL SIGLO XXI

Daniel Mendoza Castejón <sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Universidad Europea de Madrid (España).

## OPEN ACCES

### \*Correspondencia:

Daniel Mendoza Castejón  
Departamento de Ciencias del Deporte  
Facultad de Ciencias del Deporte y  
Fisioterapia  
Universidad Europea de Madrid (España)  
C. Tajo, s/n, 28670 Villaviciosa de Odón,  
Madrid-España  
[daniel.mendoza@universidadeuropea.es](mailto:daniel.mendoza@universidadeuropea.es)

### Citación:

Mendoza-Castejón, D. (2021). La introducción al rendimiento deportivo en la sociedad del siglo XXI. *RIAA. Revista de Investigación en Actividades Acuáticas*, 6(12), 46-47. <http://doi.org/10.21134/riaa.v6i12.1998>



**Creative Commons License**

Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento- NoComercial-Compartir-Igual 4.0 Internacional

Desde todos los estamentos se reconoce la realidad de que la sociedad ha cambiado (Alemán-Ramos & García-García, 2018) y que se ha producido una modificación en los valores colectivos e individuales, percepciones de la estructura social, de los roles o de los objetivos vitales de cada persona, ya sean balanceados hacia lo positivo o lo negativo, a saber. Una sociedad mutable y voluble (Bauman, 2001, 2003), sujeta a cambios radicales como en derechos, autoafirmación, identidades o simplemente, cambios tan veloces como en la ciencia y tecnología que, en ocasiones, no nos permiten asimilar la transición, pero ante los que hay que adaptarse.

Esta transformación nos dirige a una cierta paradoja, en la que nos encontramos con un contexto deportivo muy identificable en el que se entiende que hay valores loables y destacables sobre todo cuando se dan grandes gestas y eventos que aparecen en los medios (Holmegaard, 2015) y que nadie pone en duda: amistad y respeto, esfuerzo, sacrificio, resiliencia, concentración, coraje, confianza en sí mismo, búsqueda de superación y excelencia... frente a una sociedad global, hiperconectada y digitalizada de la información (Castells, 2006) que se basa en la comodidad y reducir el esfuerzo, aumentar el tiempo personal y el aumento del individualismo (Santos, Varnum & Grossmann, 2017); la felicidad a través del placer, la búsqueda de nuevos estímulos y experiencias de forma constante así como la consecución inmediata de los deseos, impaciente y con falta de atención de larga duración, en la que cualquier opinión externa importa, modifica la conducta y puede que sea más “influenciable” que todo lo que nos rodea de forma cercana.

En múltiples charlas con colegas y técnicos deportivos encargados de categorías de formación en campeonatos territoriales o nacionales, hemos puesto en común una inquietud creciente ante todos los factores individuales, familiares o académicos que podrían determinar la forma en la que se abordan estas etapas iniciales de la vida deportiva, pero a los que se añade la transformación sociocultural que se ha implantado en el siglo XXI y más, en las edades sensibles donde se produce la elección de la práctica deportiva principal y la introducción al rendimiento. Tal vez, exista ya cierto cambio de mentalidad en la base deportiva que confronta con el modelo tradicional de nuestra práctica de la natación competitiva, que ha comenzado desde muy temprana edad por su carácter utilitario y que implica una dedicación muy elevada, grandes dosis de concentración, esfuerzo y sacrificio personal y familiar... ¿Actualmente se está dispuesto a lidiar con todo ello? ¿El protagonista y su núcleo familiar estarán comprometidos?

Es cierto que a nivel competitivo ha habido ciertas modificaciones para adaptarse a la nueva realidad y generar más llamada para el público general y participantes (inclusión de ambos sexos en las mismas distancias, incorporación de los relevos mixtos o exposición a formatos novedosos de dinámicas competitivas como en la Liga Internacional de Natación (International Swimming League, 2022). Pero cuando hablamos de la preparación, el entrenamiento y el día a día, la implementación de algo atractivo para incorporarlo a las nuevas generaciones, aumentar su motivación para alargar su vida deportiva y evitar los abandonos tempranos provocados por el aburrimiento, sobresaturación de actividades, estancamiento deportivo, formas de entrenamiento y la relación con el entrenador, merma en los resultados deportivos y académicos o en cambios drásticos en su forma de entrenar, en su actitud, emociones o en su estado de salud (Salguero, Tuero, González & Márquez, 2003; Geier, 2014), parece chocar con una forma tradicional de pensamiento anclada en los sistemas clásicos.

El rendimiento deportivo necesita, y lo entendemos así, de una serie de requerimientos básicos incuestionables y de grandes aportes de implicación por parte del deportista y su entorno (Corrales & Olaya-Cuartero, 2022; Costa, 2019), pero tal vez habría que plantearse algunos aspectos que ayudasen a sobrellevarlos de forma más ajustada al nuevo modelo (Artiles-Grijalba, 2015).

Un mayor apoyo institucional para aumentar la conciliación familiar y más ayuda desde las instituciones educativas que pudiesen facilitar la asunción de ese esfuerzo cotidiano, aumentar la edad de cada categoría y cambiar las exigencias competitivas que se le presupone a cada una (¿Habría alguien dispuesto a ello?), ajustar y plantear otro tipo de progresión de volumen de entrenamiento para alcanzar objetivos o el uso de metodologías y sistemas alternativos de entrenamiento algo más motivantes, con cargas optimizadas a condiciones reducidas. Podrían ser algunas cuestiones que habría que poner sobre la mesa de cara a valorar si es o no interesante sopesar su introducción en las programaciones deportivas.

Los cambios están ya aquí, con todos sus aspectos positivos y negativos influyendo, queramos o no, a todo el tejido social. Pensemos que tal vez nuestra base se esté transformando y nosotros debemos ajustarnos a ello. Ahora sería el momento de empezar a pensar en cómo hacerlo, para llegarles mejor y seguir desarrollando buenos deportistas.

#### Referencias

- Alemán-Ramos, P.F & García-García, A. (2018) La conceptualización de la sociedad actual: aportaciones y limitaciones. *Barataria*, (24), 15-26. <http://dx.doi.org/10.20932/barataria.v0i24.380>
- Artiles-Grijalba, A. (2015). 25 strategies to keep swimmers from quitting the sport. *SwimSwam*. <https://swimswam.com/25-strategies-to-keep-swimmers-from-quitting-the-sport/>
- Bauman, Z. (2001) *La posmodernidad y sus descontentos*. Akal.
- Bauman, Z. (2003) *Modernidad líquida*. Fondo de Cultura Económica.
- Castells, M. (2006) *La sociedad red. Una visión global*. Alianza.
- Corrales, D. M., & Olaya-Cuartero, J. (2022). Analysis of school-age dropout in endurance sports: a systematic review. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(2), 311-320. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2022.02040>
- Costa, A. C. L. (2019). A natação de competição e a identidade física e psicológica do nadador: uma revisão sistemática narrativa. *Corpoconsciência*, 23(3), 85-96. Recuperado de <https://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/corpoconsciencia/article/view/9223>
- Geier, D. (2014). 3 Signs of Burnout in Young Swimmers. *SwimmingWorld*. <https://www.swimmingworldmagazine.com/news/3-signs-of-burnout-in-young-swimmers/>
- Holmegaard, N. (2019). Cómo traducen y ponen en acción los Comités Olímpicos Nacionales los valores olímpicos en el siglo XXI. *Citius, Altius, Fortius*, 12(2), 59-67. <http://doi.org/10.15366/citius2019.12.2>
- International Swimming League (2022, 23 de septiembre) Rules. <https://isl.global/isl/rules/>
- Santos, H. C., Varnum, M. E. W., & Grossmann, I. (2017). Global Increases in Individualism. *Psychological Science*, 28(9), 1228–1239. <https://doi.org/10.1177/0956797617700622>
- Salguero, A., Tuero, C., González, R., & Márquez, S. (2003). Factores que inducen al abandono de la natación de competición: validación del cuestionario de causas de abandono de la práctica deportiva para jóvenes nadadores. En *Actas del IX Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte "Perspectiva Latina"*. 323-332. León, España.