

Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

EDITORIAL

OLD GENERATION VS NEW GENERATION ¿LE ESTAMOS PERDIENDO EL RESPETO AL DEPORTE?

Aquellos que hemos nacido en el siglo pasado y, sobre todo, en esas décadas entre los 70 y los 80, creo que somos tremendamente afortunados en muchas cosas, pero especialmente en relación con la práctica deportiva.

En nuestros primeros años de vida, nos encontrábamos con el tiempo suficiente como para mantener una actividad deportiva (reglada o no) de una media de más o menos 20 horas semanales.

El sistema educativo y la forma de vivir que nosotros y nosotras teníamos nos permitía compartir recursos con nuestros amigos-amigas (bicicleta, patinete, pelota, juegos tradiciones, juegos en interacción con con la naturaleza...). Si analizamos y cuantificamos las horas que actualmente está tan de moda con diferentes aplicaciones que nos controlan la vida, estaríamos hablando de más de 20 horas semanales de actividad física.

Considerando esta cuantificación de una forma anual estaríamos hablando de solo 56 semanas x 20 horas semanales = 1120 horas anuales.

Esto puede que se repitiera no solo un año sino muchos más, posiblemente hasta la adolescencia donde el nivel de exigencia de los estudios y la selección de una especialización post adolescencia hacia que se fuera acotando el número de horas de actividad física.

¿Pero qué nos está pasando en estos últimos años, con la práctica deportiva?

¿Qué observamos en nuestros niños y niñas, en nuestros jóvenes, en nuestros preadolescentes o adolescentes?

¿Qué observamos en nuestros nuevos adultos (mas de 20 años)?

¿Qué observamos en nuestros compañeros de quinta (años 70-80)?

Desde esta reflexión inicial podemos encontrar muchas interpretaciones y, posiblemente, cada una de ellas es correcta, porque tendremos opiniones como personas hay en el mundo.

Lo que sí es una realidad demostrada es que nuestro tiempo de práctica deportiva se ha visto condicionado por la gran cantidad de ladrones de tiempo que tenemos en la actualidad. Estos ladrones de tiempo que antes no teníamos (móvil, iPad, ordenadores...) creo que nos está llevando a tener una mala gestión de la práctica deportiva desde nuestros primeros años de vida hasta la adolescencia y continuando con la etapa inicial de la edad adulta.

A su vez, con esa mal llamada crisis de los cuarenta, ahora llamada la mejor etapa de nuestra vida para intentar ser positivos nos está llevando a asumir más errores, si cabe.

Con la edad, sobre todo a partir de los cuarenta nos gusta empezar a sentirnos jóvenes en cuanto a nuestra condición física... ¿Pero realmente estamos atendiendo esa práctica deportiva desde una realidad coherente?:

- Nuestro histórico como deportistas (años de práctica).
- Nuestro histórico como deportista lesionado (lesiones).
- Nuestro entorno familiar (conciliación).
- Nuestro contexto laboral (trabajo y sus desplazamientos).
- Nuestras distracciones (tiempo en el ordenador, móvil, iPad...).
- Situación actual del mundo (especialmente desde el año 2020).

Ahora tengo la sensación de que hacer un triatlón ya no es suficiente, hacer un 10 kms no es suficiente, hacer un trail de 12 kms es algo que no cuenta, ahora todo tiene que ser largo (en tiempo), exigente y vendible en el

entorno (redes sociales). Ahora parece que si no se cuenta lo que se hace no vale... ¿Pero estamos actuando atendiendo a lo que ocurre a nuestro alrededor?

¿Cuántos estamos considerando la variable de nuestro sistema inmunológico, nuestros órganos (especialmente corazón), desde la aportación externa de unas vacunas que todavía no sabemos cómo han afectado realmente a nuestro organismo?

¿Cuántos estamos considerando la calidad de los alimentos y su toxicidad para poder ayudarnos a esa práctica deportiva?

¿Por qué sabiendo que la mejor medicina que podemos tener, como es la práctica deportiva, el aire libre, naturaleza, el sol... estamos llevando a nuestros niños y niñas a reducir esos tiempos de preparación para el futuro?

Entiendo que todo es un negocio, entiendo que el sistema nos lleva a entrar en un contexto complicado (a mí el primero), pero que hacemos nosotros para ayudar a nuestros hijos, sobrinos, nosotros mismos...

Solo nos queda ser capaces de controlar aquello que podemos controlar y que incluso la Inteligencia Artificial no va poder controlar, nuestra voluntad y, sobre todo, la voluntad de querer hacer las cosas bien por ellos y ellas y por nosotros. Cuidando los pequeños detalles que nos permitirán que no solo con la práctica deportiva controlada y gestionada de forma correcta, sino que con los elementos coadyuvantes a la misma (entrenamiento invisible) nos permitirán combatir de una forma mucho más efectiva contra el sistema que ahora mismo tenemos.

Sé que puede parecer un tanto old school, pero necesitamos volver a ser Pedro y Heidi (serie de televisión de1974) cada uno de nosotros y nosotras.

Antonio Jesús Bores Cerezal
Universidad Europea del Atlántico.
antonio.bores@uneatlantico.es