ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS 10

SOBRE EL LIBRO 15

INTRODUCCIÓN 21

CAPÍTULO 1. CONCEPTO DE FLOW 33

1.1 Definición de Flow y su carácter complejo 37

CAPÍTULO 2. DIMENSIONES DEL FLOW 43

2.1 Experimentación de dimensiones 70

2.2 Conceptualización de las dimensiones 72

2.3 Relación entre dimensiones 74

CAPÍTULO 3. FLOW EN EL DEPORTE 85

CAPÍTULO 4. DISFRUTE Y EXPERIENCIA ÓPTIMA EN EL DEPORTE 93

CAPÍTULO 5. FACTORES QUE INFLUYEN EN LA OCURRENCIA DEL FLOW . 99

5.1 Facilitadores 100

Flow disposicional 101

5.2 Factores que impiden o interrumpen el Flow 104

Ansiedad 106

5.3 El control del Flow 107

Restaurar el Flow 109

CAPÍTULO 6. CONSTRUCTOS PSICOLÓGICOS VINCULADOS AL FLOW. 113
6.1 Competencia percibida 113
6.2 Motivación 116
6.3 Atención 119
6.4 Emociones. 121
6.4.1 Emoción y entrenamiento 123
6.4.2 Imágenes mentales y emoción. 125
CAPÍTULO 7. FLOW Y RENDIMIENTO ÓPTIMO 131
CAPÍTULO 8. DEPORTISTAS DE ÉLITE Y AMATEURS 137
CAPÍTULO 9. FLOW EN DEPORTES INDIVIDUALES Y DE EQUIPO. 143
9.1 Cohesión de equipo 151
CAPÍTULO 10. EVALUACIÓN DEL FLOW. 155
CAPÍTULO 11. INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN EL FLOW 159
CAPÍTULO 12. FLUIR EN EL FÚTBOL 167
12.1 El adversario y el resultado del partido 171
12.2 Investigaciones de Flow y fútbol. 174
CAPÍTULO 13. FLOW Y ENTRENAMIENTO. 183
13.1 ¿Entrenar el Flow?. 187
CAPÍTULO 14. PROPUESTA DE TAREAS. 241
CAPÍTULO 15. ENTRENAMIENTO “PRE-CAOS” 259
CAPÍTULO 16. FLOW CREATIVIDAD. 267

CAPÍTULO 17. FLOW Y PREPARACIÓN FÍSICA 275
17.1 Intensidad del entrenamiento 281
17.2 Velocidad mental 290
17.3 Estado de forma 292
17.4 Percepción del esfuerzo 296
17.5 Flow y psicología 298
CAPÍTULO 18. MODELO DE PROPUESTA DE TRABAJO EN EL FÚTBOL . . 305
Tarea 1. Día de trabajo de tensión de contracción muscular aumentada o dinámica intensiva-acción (miércoles) 312
Tarea 2. Día de trabajo de la duración de la contracción muscular aumentada o dinámica extensiva (jueves) 314
Tarea 3. Día de trabajo de la velocidad de la contracción muscular aumentada o dinámica intensiva-interacción (viernes) 316
EPÍLOGO 321
BIBLIOGRAFÍA 325

CAPÍTULO 1. CONCEPTO DE FLOW

A continuación se desarrollará este concepto de "flujo" para una correcta comprensión por el lector de este constructo y de qué dimensiones se compone, vinculándolo a situaciones futbolísticas que acontecen con frecuencia y que servirán de apoyo para una percepción de la relación entre variables de este constructo con aspectos de nuestro deporte.

En 1990, Csíkszentmihályi empezó describiendo el concepto como una "experiencia óptima que parte de las percepciones equilibradas de las personas, de los retos, de las situaciones y las habilidades personales para hacerles frente en determinadas situaciones". Este autor investigó la naturaleza y condiciones del hecho de divertirse o del disfrute durante la realización de una tarea, frente a otras condiciones como aburrimiento o ansiedad, entrevistando a jugadores de ajedrez, escaladores, bailarines y otros que enfatizaban el disfrute o divertimento como la principal razón para practicar una actividad. Inicialmente las investigaciones se centraron en hobbies y juegos (deporte, música...).

La Figura 1 representa cómo un alto desafío de la actividad junto con unas capacidades adecuadas para afrontar el mismo favorecen este estado.

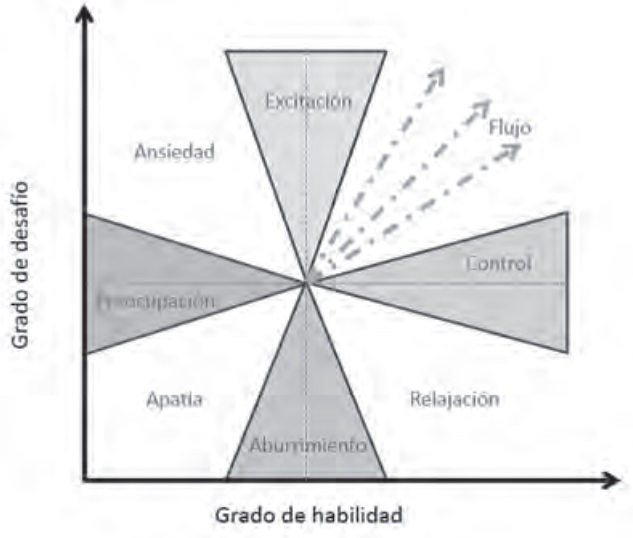

Figura 1. Fuente: Mihály Csíkszentmihályi.

Emociones para las distintas combinaciones de habilidades y desafío en las actividades realizadas[1].

Si nos detenemos a observar la anterior figura, se observa que:

• Cuando el equilibrio entre la habilidad del jugador y el reto del partido/tarea se encuentra en niveles normales o moderadamente altos no se llega a experimentar *flow*, sino que se produce una percepción de la situación controlable a la vez que motivante. Esto sigue la línea propuesta por Csíkszentmihályi y Hunter (2003), que consideran que este estado sólo aparece cuando se percibe una alta dificultad en la tarea, pero se considera que la capacidad para superarla con éxito es adecuada.

• Cuando la habilidad es más alta que la percepción del desafío, la sensación que aparece en el jugador es de relajación. Esta suele ser una de las causas que explican resultados en competiciones en las que un equipo claramente superior a su rival, no logra imponerse o superar la oposición que se genera[2].

• Cuando la percepción de la habilidad es muy elevada y el desafío demasiado bajo, con gran desequilibrio entre ambos, aparece una sensación de aburrimiento por parte del futbolista.

• Cuando el desafío de la tarea es superior a la percepción de habilidad, si el desequilibrio es moderado, aparece una sensación de preocupación que el jugador puede controlar. Sin embargo, si el desequilibrio es muy elevado se produce ansiedad que difícilmente será controlable por el futbolista, pudiendo desembocar en un proceso de estrés[3].

• Por último, si tanto la percepción de habilidad como la del reto que supone la tarea son bajos, provoca que el jugador tenga una sensación de apatía, llegando incluso a aparecer falta de motivación si dicha percepción es excesivamente baja[4]. De esta manera, el entrenar de forma monótona sin potenciar las destrezas y conocimientos del futbolista, puede dejarles una sensación de apatía.

CAPÍTULO 2. DIMENSIONES DEL FLOW

Se puede decir que hay un amplio consenso a la hora de aceptar la definición de este estado, si bien hay mayor controversia en las características de estos episodios.

Csíkszentmihályi, distingue nueve dimensiones en esta experiencia[1]. Posteriormente Jackson (1996) aplica estos conocimientos al contexto deportivo, analizando cada uno de los factores en deportistas de élite y tratando de dilucidar la realidad existente en este escenario. En este libro atenderemos al trabajo original de Csíkszentmihályi y sus colaboradores.

Siguiendo con las dimensiones, los componentes enunciados por Csíkszentmihályi (1975) son los siguientes (me permito la licencia de adaptar sus enunciados al fútbol para una mejor comprensión de las mismas):

1. Equilibrio desafío-habilidad: la actividad no es ni demasiado fácil ni demasiado complicada, sino que el equilibrio entre las capacidades personales del jugador y las demandas de la tarea, o partido, hace que ésta sea realizable, aún con mucho esfuerzo.

2. Fusión atención-acción: cuando se está en este estado, los futbolistas llegan a estar absorbidos en sus partidos o entrenos y el foco de atención es el mismo juego. El jugador o equipo suele tener unos automatismos dinámicos conductuales que ayudan a una mayor absorción en el partido o tarea de entrenamiento, existiendo una mayor economía perceptivo-decisional.

3. Metas claras: las expectativas y metas propuestas son alcanzables y apropiadas en relación con las habilidades y destrezas. El futbolista debe dirigir su actividad hacia una meta, partido o entreno, y que ésta tenga unas normas claras.

4. Feedback sin ambigüedad: mientras se actúa, los éxitos y fallos son claros y el comportamiento puede ser ajustado a lo que se necesite. El jugador dispone de retroalimentación del efecto o consecuencias que tienen sus acciones, lo que proporciona las señales para saber si lo que están haciendo es correcto o necesita ajustes.

5. Concentración en la tarea: hay alto grado de concentración en lo relevante para la tarea y lo que es irrelevante se ignora. Es referida a la óptima concentración que experimentan algunos jugadores cuando se enfrascan en el juego que les libera de pensamientos irrelevantes y preocupantes.

6. Sensación de control personal sobre la situación o actividad y el estado de uno mismo. Se refiere a la percepción por parte del futbolista de que aquello que acontece en el partido depende del esfuerzo de uno mismo, que cuánto más se esfuerce, mejor rendimiento obtendrá.

7. Pérdida de conciencia del propio ser: el sentido subjetivo de uno mismo trasciende al jugador y se siente una armonía entre lo que se es y lo que se está haciendo; tarea, juego y futbolista se convierten en una misma cosa. En el jugador desaparecen los pensamientos negativos y la preocupación sobre la opinión de los demás, llegando así a lograr una concentración total en la ejecución.

8. Transformación del tiempo: se altera la percepción subjetiva del tiempo, que generalmente parece pasar más rápido o lento de lo normal. El jugador suele relatar tras estos episodios que "el partido se le ha pasado volando", es decir, se produce una desorientación temporal, como consecuencia de la concentración absoluta en el desempeño.

9. Experiencia autotélica: la actividad está intrínsecamente recompensada por lo que se siente en ella. Se refiere a una sensación muy positiva, placentera, de mucho disfrute, producto del propio juego, de carácter intrínseco, sin tener en cuenta los resultados que se consigan o los títulos que se obtengan. Juega al fútbol porque es una actividad que le gusta.

Es necesario destacar que ya que unas experiencias pueden ser más profundas que otras, no todos estos componentes son necesarios para conseguir una experiencia de flow.

Jackson y Csíkszentmihályi (2002) afirman que hay momentos muy especiales y que este tipo de experiencias son muy recordadas por los que las experimentan. Aunque no todas las experiencias son siempre igual

CAPÍTULO 3. FLOW EN EL DEPORTE

Descubrir la manera de conseguir que un deportista fluya, puede que sea uno de los más interesantes conceptos intelectuales en el deporte.

Santos-Rosa (2003, citado por Moreno y González-Cutre, 2005) lo define como "un estado psicológico óptimo que permite al deportista afrontar una tarea motriz con las mejores condiciones mentales posibles", mientras que Jackson y Marsh (1996) lo consideran como "el proceso psicológico subyacente al máximo rendimiento", de ahí que si los jugadores lo experimentan harán frente a un partido con las mejores condiciones psicológicas y de la mejor manera posible.

El piloto de Fórmula 1 Ayrton Senna, durante la calificación para el Gran Premio de Mónaco de 1988 explicó:

> *"Yo ya estaba en la pole [...] y seguí adelante. De repente, me fui casi dos segundos más rápido que nadie, incluyendo a mi mismo compañero con el mismo coche. Y de pronto, me di cuenta de que ya no estaba conduciendo el coche conscientemente. Estaba conduciendo por una especie de instinto, estaba en una dimensión diferente. Era como si estuviera en un túnel".*

Un gran número de estudios encontraron que la experiencia de flujo se asocia con un alto rendimiento en varios aspectos de la actividad humana[1]. Por ejemplo, se asocia positivamente con el rendimiento en entornos de aprendizaje[2] y en creatividad artística y científica[3]. Pero curiosamente, en el ámbito del deporte la relación entre este estado y el rendimiento no es tan consistente[4]. Algunos estudios encontraron asociaciones significativas entre el flujo y el rendimiento deportivo[5], mientras que otros no lo hicieron.

El carácter singular de esta experiencia provoca que sus características puedan influir en el rendimiento mediante diferentes mecanismos, ya sea directa o indirectamente[7]:

• Por una parte, diferentes autores proponen que algunas características del mismo influyen directamente en el rendimiento[8]. Así una gran concentración y una sensación de control son a menudo citadas como facilitadoras del rendimiento[9]. Por lo tanto, es un estado funcional que facilita directamente el rendimiento[10].

• Por otro lado, también se ha sugerido una influencia indirecta sobre el rendimiento. Así, esta experiencia positiva provoca que se repita la actividad, afirmando Csikszentmihalyi, Abuhamdeh y Nakamura (2005) que este constructo es un poderoso factor de motivación. Las actividades gratificantes tienen más posibilidades de volver a repetirse, por lo que este estado motiva a realizar en el futuro la misma actividad. Con la finalidad de volver a experimentar este estado, los jugadores realizan la actividad de nuevo y encuentran nuevos desafíos, por lo que con el tiempo y más entrenamientos mejoran sus habilidades. Esto da como resultado una mejor competencia y un mayor rendimiento[11].

La práctica del fútbol es vista como una tarea que requiere cierto esfuerzo a la hora de realizarse, pero que aporta a los jugadores una experiencia satisfactoria que conlleva una serie de beneficios intrínsecos y extrínsecos a la propia actividad. Varios estudios[12] destacan que la práctica deportiva presenta una oportunidad especial para que dicho estado tenga lugar, ya que está asociada con muchas cualidades positivas y presenta mayores niveles de implicación, deseo, desafío y placer que otras actividades.

CAPÍTULO 4. DISFRUTE Y EXPERIENCIA ÓPTIMA EN EL DEPORTE

Se han empleado muchos términos para describir los momentos de máximo bienestar en los que estados mentales especiales se asocian a una ejecución extraordinaria en el deporte. Cada deportista tendrá una forma de describir este funcionamiento de la manera que mejor exprese sus sensaciones en las especialidad que practica. Autores como Jackson y Csikszentmihaly (2002) presentan más de treinta expresiones diferentes utilizadas por los deportistas. En la Tabla 6 se citan algunos de los distintos términos utilizados.

EXPRESIONES	
"En una burbuja"	"Como la seda"
"Focalizado"	"Flotando"
"En la zona"	"Éxtasis"
"Con el piloto automático"	"Runner´s high" o "dentro del túnel"
"En marcha"	"Estado separado de conciencia" "Sabiduría interna del cuerpo"

Tabla 6. Sinónimos de flow utilizados en distintos estudios.

Para Jackson y Csikszentmihalyi (2002), cuando los deportistas hablan acerca de este estado mencionan dos características clave: que estas ocasiones especiales aportan disfrute y que son óptimas subjetivamente. Por esta razón, los términos disfrute y experiencia óptima se usan indistintamente como sinónimos del *flow*. El disfrute y la experiencia óptima son dos puntos a lo largo de una "línea contínua" de este constructo. El disfrute estaría más acorde con los niveles bajos hasta los medios, mientras que la experiencia óptima alude a niveles más altos de *flow*.

Distinguimos éste de otro concepto similar como es la **experiencia cumbre**[1]. La experiencia cumbre se refiere a momentos de máxima alegría que pueden deberse o no a nuestro propio mérito. Estas experiencias también pueden tener las características de *flow*, pero el fluir no está sólo reservado para estos momentos especiales.

Otro término que comparte muchas similitudes es el de **rendimiento cumbre**[2], que se utiliza para describir los niveles más altos de rendimiento en una actividad o momentos de logro excepcional. Los deportistas experimentan a menudo estos estados durante las actuaciones cumbres pero no siempre éste sigue a una actuación extraordinaria, o no siempre los momentos de mayor logro se asocian a episodios de *flow*. El rendimiento cumbre corresponde a las ocasiones en que las personas alcanzan un nivel de funcionamiento superior y se considera como la situación en que una persona puede hacer una actividad de la mejor manera posible. Son las ocasiones en que se llega a ser más eficientes, creativos, productivos, o de alguna manera, se alcanza un rendimiento superior al que habitualmente se espera de una situación similar[3].

La comparación entre experiencia cumbre (alegría intensa), máximo rendimiento (funcionamiento superior) y *flow* (experiencia subjetiva intrínsecamente gratificante) permite identificar atributos compartidos por los tres, entre los que destacamos: la absorción, la valoración, la alegría reseñada en su posterior descripción, la espontaneidad, el sentido de control, la identidad personal y la participación. También se observan diferencias: la experiencia cumbre es mística y transpersonal; el rendimiento cumbre implica funcionamiento superior, claramente centrado en sí mismo; y el *flow* es, además de lo anterior, divertido o placentero en sí y se relaciona con una forma de funcionar psicológicamente en la que todos los recursos mentales y físicos están en equilibrio y al unísono, en la que la ejecución sale prácticamente sola, sin esfuerzo aparente, fluyendo.

En el deporte, el *flow* ocurre en los momentos cumbre de la línea continua antes mencionada, que es donde mejor se distinguen las experiencias óptimas. Los jugadores evocan estos momentos y son los primeros que recuerdan cuando describen ocasiones en las que han conseguido este estado[4].

Privette (1983), presentó un esquema en el que señala las cualidades únicas que son propias de cada concepto, así como las características que comparten entre ellos. La siguiente tabla presenta una adaptación de ese resumen.

CAPÍTULO 5. FACTORES QUE INFLUYEN EN LA OCURRENCIA DEL FLOW

Los distintos factores que influyen en la ocurrencia de este estado han recibido una especial atención. Se han estudiado tanto factores que lo facilitan[1], cómo factores que lo impiden o interrumpen[2].

En lo que respecta a su ocurrencia, parece resultar de la interacción de estados internos (*e.g.*, el enfoque, la excitación, la motivación, la confianza, los pensamientos y emociones), factores externos (*e.g.*, ambientales y las condiciones situacionales, es decir, un ciclo de formación adecuado del deportista) y los factores de comportamiento (*e.g.* la preparación). Si cualquiera de estos factores tiene un impacto negativo antes de que el *flow* ocurra impedirá este estado, y si se produce durante la experiencia del mismo, lo interrumpirá. Sin embargo, es difícil saber si estas influencias pueden actuar por sí solas, o en qué combinaciones actúan para provocarlo o inhibirlo[3].

En un estudio pionero, Jackson (1992) encontró cinco factores que lo facilitan y cuatro que lo impiden en el deporte. En la Tabla 8 se muestran estos elementos.

FACILITADORES	IMPIDEN E INTERRUMPEN
Afecto pre-competitivo y competitivo positivo	Problemas físicos o errores en la realización de la actividad
Actitud mental positiva	Incapacidad para mantenerse enfocado
Enfoque en la actividad	Actitud mental negativa
Preparación física óptima	Falta de feedback positivo del público
Unión con el compañero (en especialidades de cooperación)	

Tabla 8. Factores que facilitan, impiden o interrumpen el flow.

5.1. FACILITADORES

Aunque pueda ocurrir de forma espontánea, es mucho más probable que este estado tenga lugar si el jugador está entrenado para ello[4]. Por tanto, las habilidades que tenga un futbolista para experimentarlo se pueden incrementar y resulta interesante conocer los factores que pueden ayudar a su desarrollo y mantenimiento[5].

Jackson *et al.*, (2001) establecieron una relación entre el autoconcepto (percepción de la competencia mental, la actuación global y las habilidades) y el *flow* (situacional y disposicional). Igualmente, la utilización de habilidades psicológicas se correlacionó de forma positiva y significativa con el *flow* situacional y disposicional, destacando en ellas: la anulación de pensamientos negativos, el control emocional, la relajación, niveles apropiados de activación, el establecimiento de metas, el uso de la imaginación y las autoinstrucciones. También se ha hallado una relación positiva y significativa entre el *flow* situacional y el rendimiento[6].

Además de estos factores, diversos autores coinciden en señalar ciertos elementos que ayudan a experimentarlo y controlarlo en el deporte. Es destacable que en estos estudios los deportistas declaraban que dichas experiencias óptimas eran controlables y predecibles. Entre estos factores que favorecen o predicen su aparición destacan:

- La autoconfianza[7]; señalada por los jugadores como un importante facilitador cuando se es capaz de mejorar este aspecto.

- Tener un buen plan de actuación durante la competición[8]; si se sabe cómo actuar en la actividad hay más posibilidades de experimentarlo.

- Nivel de activación adecuado[9]; enfrentarse a una competición dentro de la Zona Individual de Óptimo Funcionamiento[10] facilita una mejor actuación y mayores niveles.

- Sentimientos positivos durante la práctica[11]; si se afronta con optimismo una competición hay mayor posibilidad de disfrutar del mismo.

- Motivación[12]; poseer una motivación elevada para realizar una actividad, favorece su aparición.

CAPÍTULO 6. CONSTRUCTOS PSICOLÓGICOS VINCULADOS AL FLOW

Destacamos cuatro variables como la competencia percibida, la motivación, la atención y la emoción, como facilitadores-componentes de este estado, por los estudios que se han realizado de ellos, por las continuas referencias que en el fútbol se hace de ellas y por su influencia en estos episodios de fluencia.

6.1. COMPETENCIA PERCIBIDA

Harter (1982), entiende la Competencia Percibida (CP) como la percepción de un individuo de contar con el conjunto de habilidades, conocimientos y competencias necesarias para desarrollar cualquier tipo de actividad. Este tipo de actividad debe tener cierto nivel de complejidad y de reto.

Así, si un jugador cree que su nivel de habilidad es inmutable, va a mostrar una serie de respuestas muy diferentes a otro que considera que puede lograr un mayor nivel de habilidad si trabaja para ello. Por tanto, la clave está en la percepción del jugador de su propia habilidad para afrontar el reto que tiene delante, de manera que perciba que tiene la habilidad suficiente para afrontar desafíos importantes. Si el equilibrio entre habilidad y reto no se da a niveles altos, se conseguirá motivación y disfrute, pero no se alcanzará el estado de *flow*[1].

La competencia percibida parece tener un impacto significativo en las dimensiones, especialmente en aquellas que están conceptualmente asociadas a ella como la concentración en la tarea, la pérdida de la autoconciencia, la transformación del tiempo y la experiencia autotélica[2]. Encontraron que:

1. Un adecuado equilibrio entre desafíos y habilidades y una correcta fusión-atención predicen la CP deportiva en las sesiones de entrenamientos y en las competiciones.

2. Se produce una reducción en la CP cuando existe transformación del tiempo, debido a que el deportista se siente fuera de control.

3. Las metas claras (estar seguro de qué hacer) es esencial para la CP.

De este modo, diferentes estudios encontraron que la CP es el mejor predictor del flujo y que cuanto mayor es ésta en un deportista, más frecuentes o intensos son sus episodios[3].

Por su parte, Godoy-Izquierdo *et al.* (en prensa) han encontrado que el *flow* influye de manera directa en la competencia deportiva percibida de deportistas de élite de diferentes modalidades individuales, y esta percepción de habilidad deportiva superior podría hacer que los deportistas se propongan metas más elevadas a la vez que ajustadas. A su vez, las metas establecidas (*e.g.*, tiempo esperado en una carrera) predice el rendimiento final (*e.g.*, tiempo obtenido)[4].

En relación con esto, parece conveniente que los entrenadores conozcan el nivel de habilidad del deportista con el objetivo de plantear actividades adaptadas a sus características. Del mismo modo, es necesario establecer objetivos a corto plazo para que el deportista perciba poco a poco que va mejorando y posibilitar el tiempo suficiente para la adquisición de las habilidades. Además, parece clave plantear actividades variadas y novedosas, para lograr la experiencia autotélica[5].

García-Calvo *et al.* (2005) con una muestra de jóvenes futbolistas, descubrieron que el *flow* predecía de forma adecuada la eficacia percibida por los jugadores.

Por último, Fernández (2014) encontró que los jugadores con mejor CP experimentarán más y con mayor profundidad estos episodios. Existen niveles altos de relación entre la CP y la experimentación del flujo. La CP en los jugadores, para la mayoría de las dimensiones tiene influencia significativa en la experimentación del flujo en todas las situaciones, obteniendo los jugadores con mayor competencia superiores niveles de fluencia.

En todas las situaciones deportivas estudiadas siempre aparecen con valores significativos las dimensiones: metas claras y experiencia autotélica; parece que los futbolistas con mejor competencia deportiva percibida tienen más claras las metas que pretenden alcanzar en los partidos y cuales son los modos de enfrentarse al encuentro, de este modo les gustan las sensaciones que perciben en estas situaciones y sienten satisfacción

CAPÍTULO 7. FLOW Y RENDIMIENTO ÓPTIMO

El estado de rendimiento ideal es análogo al flujo[1]. En un estudio del estado ideal y máximo rendimiento, Arran Pene (jugador de los All Black) identificó una serie de características psicológicas que estaban presentes antes y durante sus mejores y peores actuaciones. Indicó que antes de su mejor partido todo el tiempo se encontraba en un estado de rendimiento ideal que incluía una sensación de total confianza, un nivel máximo de activación y una total concentración en la próxima actuación[2]. Durante este juego cita una sensación de estar totalmente enfocado e inmerso en la tarea, y experimentando una total confianza y control en su juego. Sin embargo, antes y durante su peor partido, Pene comentó que no estaba totalmente centrado en sus tareas y experimentó una serie de pensamientos y sentimientos negativos, sobre todo falta de confianza y de concentración. Para este jugador, la habilidad de focalizar la atención y mantener la concentración, dimensiones del *flow*, es la clave del máximo rendimiento.

Para Carrascosa (2012), manejar el *flow* o lograr que la mente fluya bajo cualquier circunstancia que pudiera rodear al desarrollo del juego favorece el rendimiento óptimo, de forma que el futbolista y el equipo llegan a ser autónomos a nivel emocional y tienen entonces la llave de su propio rendimiento. Rendir de forma óptima bajo cualquier circunstancia que pudiera acontecer está al alcance de muy pocos futbolistas y equipos. Para este autor, existe un amplio margen de mejora en lograr que el rendimiento individual y colectivo sean estables, autónomos, sin verse afectados por ningún tipo de circunstancia emocional externa o interna. Por lo tanto, el competir de una manera óptima podría estar identificado con lograr el flujo independientemente de las circunstancias externas o internas.

Si uno es capaz de aprovechar o facilitar esta experiencia óptima, se puede argumentar que esta situación coloca a quien la siente en una posición correcta para funcionar a un nivel óptimo[3].

Engeser y Rheinberg (2008), afirman que el flujo está asociado con un mejor rendimiento, por dos razones: en primer lugar, es un estado altamente funcional que en sí mismo fomenta el rendimiento; en segundo lugar, los individuos que lo experimentan están más motivados para llevar a cabo nuevas actividades para poderlo disfrutar de nuevo, por lo que se fijan tareas más difíciles. Por lo tanto, esta experiencia puede ser vista como una fuerza motivadora para la excelencia en el deporte[4]. Además, en dicho estado, los deportistas están muy concentrados, e invierten todos los recursos energéticos disponibles en la tarea y esto facilita el rendimiento[5].

Varios estudios documentan la relación *flow*-máximo rendimiento[6]. Para Jackson y Csikszentmihalyi (1999), en el deporte, lograr el máximo rendimiento puede entenderse que es el principal objetivo para los atletas competitivos y sus entrenadores, y sentir *flow* puede facilitar esos resultados. La mentalidad que acompaña al mismo tiende a empujar a una persona a sus límites, y esta es una razón por la cual es tan importante para los deportistas que buscan mejorar sus resultados[7].

Jackson (2000) piensa que los deportistas consiguen abstraerse completamente en la ejecución de su propio rendimiento, hasta el punto de llegar a experimentar sus propias sensaciones, percepciones y acciones de una forma extraordinariamente positiva, y aparentemente logran efectuar un buen rendimiento en forma casi automática.

Los resultados de Jackson y Roberts (1992), en su estudio con 200 deportistas, confirman que este estado es experimentado en mayor grado en los mejores rendimientos de los atletas, comparados con los rendimientos promedios y los peores rendimientos, lo que indica que existe una asociación entre flujo y rendimiento máximo. Además, los análisis de contenido de las descripciones de los atletas mostraron que de los 200 deportistas, 114 mencionaron al menos un factor de flujo en la descripción de su mejor rendimiento.

Resultados parecidos encontraron Fernández *et al.* (2012), en su estudio con maratonianos. Aquí, los participantes informaron experimentar episodios más profundos, intensos y frecuentes en la mejor competición recordada y en el maratón objeto de estudio en comparación con los entrenamientos y las carreras en general. Además, los corredores con más *flow* esperaron y obtuvieron mejores marcas.

CAPÍTULO 8. DEPORTISTAS DE ÉLITE Y AMATEURS

Hasta la fecha, la investigación se ha centrado en su mayoría en deportistas de élite, "*siendo éstos la población de interés primario*"[1]. El concepto que nos ocupa y por lo que venimos viendo, es importante para los deportistas de élite que compiten al más alto nivel, bajo presión y con los mayores premios en juego, por lo que una mejora en el rendimiento tiene su impacto en el éxito deportivo[2].

Mugford (2006), considera que estos episodios son especialmente importantes en el contexto de rendimiento en la élite, sobre todo en deportes de equipo, ya que rara vez el resultado es consecuencia de las diferencias físicas entre competidores. Frecuentemente son los aspectos emocionales, cognitivos y mentales los que producen las mayores fluctuaciones en el rendimiento de un equipo[3].

En relación con las dimensiones, es probable que el nivel competitivo del atleta muestre una relación positiva con la experiencia autotélica, ya que esta dimensión y la regulación intrínseca están estrechamente relacionadas. Otra dimensión como el equilibrio de desafío-habilidad, también podría mostrar una correlación positiva con el nivel de competencia del atleta[4].

Autores como Engeser y Rheinberg (2008), refieren que "*los individuos con más capacidad tienen mayores niveles de **flow***" (p.161), señalando también Catley y Duda (1997) que el nivel de habilidad se encuentra significativamente relacionado con este estado. Esto podría deberse a que los deportistas de élite, han dedicado más tiempo a la práctica de su deporte[5], y participan regularmente en situaciones difíciles y competitivas susceptibles de facilitarlo, pudiendo haber desarrollado excepcionales habilidades mentales que facilitan esta experiencia[6].

A pesar de este interés por estos episodios en alto rendimiento, algunos estudios se han centrado en contextos deportivos de no-élite, como deporte recreativo, actividad física y ejercicio[7]. Generalmente se ha concluido que "*el flow se produce también en estos deportistas*"[8], pero pueden existir diferencias sobre cómo ocurre o es experimentado en estos sujetos[9].

CAPÍTULO 9. FLOW EN DEPORTES INDIVIDUALES Y DE EQUIPO

"Cuando salgo al campo y estoy enchufado, noto que estoy en sintonía con mi equipo. Empiezo a confiar en mí y en mis compañeros. Empiezo a pedir la pelota y tenerlo todo bajo control. No pienso en fallar o en la responsabilidad que tengo. Lo único que hago es disfrutar como cuando era niño"

Gutiérrez (2013b)

La mayoría de los estudios en el deporte se han centrado en deportes individuales[1]. En los deportes que impliquen habilidades cerradas (como el maratón o la natación) es más probable lograr estas experiencias que en los de habilidades abiertas, donde la actuación depende de condiciones variables. Por tanto, los factores personales interactuarán con factores ambientales para determinar la probabilidad de que un individuo experimente este estado[2]. Del mismo modo, Csikszentmihalyi (1975), señala esta mayor oportunidad de flujo en deportes que son repetitivos y proporcionan información rápida.

Así, dado que en situaciones similares existirán diferencias individuales en la frecuencia e intensidad de estas experiencias, no sólo se deben fomentar situaciones más conducentes al mismo, sino también educar a los sujetos para que sean capaces de experimentar este constructo sin tener en cuenta la situación en la que se encuentran, es decir, incrementar su *flow* disposicional[3].

Además de en deportes individuales, existe evidencia empírica de estas experiencias en los deportes de equipo[4], afirmando Mosek (2009), que el *flow* de equipo tiene un efecto importante en el rendimiento. Russell (2001) en un estudio con 42 deportistas universitarios de varios deportes, informa que es posible encontrar el *flow* a través del equipo, no encontrando diferencias en la forma en cómo se experimentó el flujo de forma individual.

Este mismo autor, afirma que estos practicantes de deportes de equipo puntúan más alto en fusión-atención (mayor absorción en el juego y automatismos), y lo atribuye a que estos jugadores, para poder llegar al nivel óptimo, deben tener la sensación de que el equipo funciona de manera automática, lo que a su vez está relacionado con altos niveles de concentración. Esta dimensión es igual

de importante para los deportistas individuales, pero puede darse por sentado que es necesario para el desempeño eficaz en estos atletas aunque no lo hayan reflejado de manera destacada[5].

Mosek (2009), en un estudio para explorar el flujo de equipo, encontró que el *flow* es frecuentemente experimentado tanto por los jugadores individualmente como por el equipo, estando su aparición influenciada por características personales y factores contextuales. Las mismas dimensiones fueron experimentadas tanto por cada individuo como por el equipo, reseñando que el *flow* de equipo y el individual son fenómenos similares.

> *"En el AC Milán llegamos a un nivel en el que éramos sólo uno, moviéndonos en línea, en el momento adecuado, en todas las direcciones..."*
>
> Franco Baresi (en Marchioli, 2013)

Puede que para comprender de manera satisfactoria el *flow* de un jugador de manera individual sea necesario tener en cuenta su contexto social (el equipo). Esto sí que es un desafío mayúsculo.

Este concepto de *flow* de equipo ("team *flow*"), lo define Cosma (1999) como una experiencia óptima que implica la absorción total de un equipo en una tarea y un estado de conciencia que optimiza el rendimiento del mismo. Quinn (2003 cit por Mosek, 2009), señala que el *flow* de equipo implica la percepción de que los otros miembros del equipo están experimentando estos episodios al mismo tiempo, así esta experiencia se percibe a nivel de conjunto. Este concepto se refiere a la cuestión de si los equipos (en comparación con cada individuo) tienen la propensión o capacidad para entrar en *flow* en virtud de las combinaciones y/o interacciones de las habilidades de los deportistas del conjunto[6].

El "*flujo de equipo*" en fútbol, se podría definir como el estado de absorción y funcionamiento automático de un equipo cuando interpreta el juego y su Modelo de juego de forma óptima y es adaptativo a las circunstancias del partido. Todo ello con altos niveles de absorción y concentración en las variables que el juego propone.

CAPÍTULO 10. EVALUACIÓN DEL FLOW

Para la evaluación de estas experiencias y sus características, se han utilizado diferentes metodologías, desde entrevistas hasta cuestionarios; es decir, medidas cognitivas.

Jackson y Roberts (1992) señalan que cuando se trata de entender fenómenos subjetivos como éste, los métodos cualitativos son una fuente valiosa de información, pero debido a la complejidad de esta experiencia se necesitan instrumentos de medida que la evalúen como un constructo multidimensional. Así, la utilización de una escala psicométricamente válida abre las posibilidades de investigaciones cuantitativas. Por esto, para entender profundamente este fenómeno en el deporte, se requieren estudios tanto cualitativos como cuantitativos que contribuyan a lograr una evaluación válida, fiable y completa del mismo[1]. Se hará un brevísimo resumen de las escalas que se utilizan hoy día para evaluarlo de manera cuantitativa.

En la actualidad se utilizan dos escalas para medir tanto el *flow* alcanzado durante un entrenamiento o competición, como la predisposición a experimentarlo en general en la actividad en cuestión[2]. Estas son, respectivamente, la Escala de Estado de Flujo (FSS) y la Escala de *flow* Disposicional (DFS). Las versiones actuales están revisadas y se nombran como FFS-2 y DFS-2.

A partir de estas escalas, en castellano se han realizado adaptaciones a actividades o versiones abreviadas. Estos instrumentos son:

- Versión adaptada al castellano[3] de la Flow State Scale (FSS; Jackson y Marsh, 1996).
- Versión española[4] de la Dispositional Flow Scale-2 de Jackson y Eklund (2002).
- La Escala Breve de Flow (EBF)[5].

CAPÍTULO 11. INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN EL FLOW

La experimentación de estados de *flow*, así como el propio rendimiento deportivo, dependen de diversos factores tanto internos como externos, y probablemente dichas relaciones son diferentes dependiendo de elementos tanto individuales como deportivos[1]. Existen algunas propuestas de intervenciones concretas para favorecer la experimentación de estados de *flow* (e.g., con hipnosis[2], con imágenes y música[3], sólo con imágenes[4], y a través de estrategias atencionales[5]).

Aún no siendo el objetivo de este libro, un trabajo del *flow* a través de intervenciones psicológicas, se proponen ideas en caso de que se quiera utilizar esta vía como complemento del entrenamiento propuesto en este libro o incluso si el lector lo considera conveniente como sustituto del mismo (circunstancia para la que se necesitaría ayuda de un profesional de la psicología deportiva).

Fernández (2014) propone una posibilidad de trabajo del flujo con futbolistas:

- Potenciando una serie de características psicológicas que están relacionadas con los futbolistas (control, concentración, activación…) se podría favorecer la aparición y disfrute de estos episodios, tanto entrenando como compitiendo. Se propone una intervención donde se trabaje aspectos como entrenamiento de la confianza, para lograr actitudes positivas en los duelos que se producen en los partidos. Trabajos de establecimiento realistas, de objetivos que ayuden a afrontar el partido con seguridad y equiparar el reto a sus habilidades. También aspectos como la focalización de la atención, que será de utilidad para realizar acciones tácticas y técnicas en beneficio del equipo. Trabajos de automatismos de equipo para una adecuada absorción en los partidos favoreciendo niveles más completos de flujo.

- Sería interesante trabajos de habilidades conjuntas, dominios de espacios colectivos y confianza entre los jugadores que ayude a que por el efecto contagio defendido por Bakker et al. (2011), los jugadores

CAPÍTULO 12. FLUIR EN EL FÚTBOL

Fluir en el fútbol es como jugar de "*memoria*", con el "*piloto automático*" puesto, donde las decisiones y las acciones fluyen, surgen por si solas, sintiendo mucha energía dentro de un equilibrio emocional, lo que ayuda a rendir de forma óptima[1].

Esta expresión podría describir la actuación total del equipo, generalmente un período o la totalidad del partido, un momento donde el grupo está conectado. Ocasionalmente también se utiliza para una actuación individual. En el fútbol, el estado de alerta generado por el elevado nivel de confrontación e incertidumbre del adversario, podría favorecer una elevada concentración necesaria para afrontar el juego, lo que eleva el rendimiento general y propicia la aparición del *flow*. Puede que para que aparezcan estos episodios deba existir un determinado nivel de comunicación, un óptimo conocimiento entre sus integrantes, así como un conocimiento del juego que se pretende y de las posibilidades de acción de los compañeros.

Como vimos, el experimentarlo depende de la combinación de condiciones externas e internas. Respecto a la dimensión externa, Lewis (1996, cit por Mesurado 2009b) afirma que algunas actividades tienden a producir experiencias óptimas porque representan metas concretas, porque el grado de desafío que tienen permite a la persona ajustarlos o calibrarlos, porque la tarea presenta ciertos mecanismos de feedback intrínsecos y además el tipo de tarea tiende a dejar fuera las distracciones. En cuanto a la dimensión interna, ya hablamos de la personalidad autotélica.

El fútbol cumple algunas de las condiciones comentadas, ya que cuando se compite la meta es ganar (a veces nos vale un empate), el desafío nos lo proporciona el propio partido y las características del rival, la competición va retroalimentando al jugador, ya sea con sensaciones positivas o negativas, y si esto sucede es factible que nos centremos sólo en el encuentro evitando distracciones.

Es difícil una descripción clara de estos episodios en el fútbol. Algunos creen que se trata de los movimientos inteligentes de los jugadores dentro de un Modelo, otros que representa la forma en que un equipo desplaza la pelota y otros que está relacionado con los resultados y la estética de un equipo. Es un fenómeno que todos reconocen, pero no pueden explicarlo[2].

Fluir durante el partido es garantía de inteligencia y atención máximas, claridad de la tarea, sentimiento de competencia en el desarrollo de la misma, activación nerviosa idónea, disfrute y máxima eficacia[3]. Este autor reseña que el futbolista lo denomina como estado de "*confianza*". Éste aparece y desaparece según las circunstancias que vive individualmente o el equipo. Es habitual que las circunstancias zarandeen al futbolista y al equipo en sus emociones.

Pero consideramos que un óptimo *flow* debe tener en cuenta estas oscilaciones del juego y no variar sustancialmente según las circunstancias que ocurran durante el encuentro. Si las situaciones emocionales que ocurren en el partido son, en la medida de lo posible, simuladas antes en los entrenamientos, estaremos poniendo las bases para que las circunstancias competitivas no provoquen situaciones novedosas que modifiquen nuestros estados de flujo, ya que una condición situacional no óptima del partido (interrupciones o pérdidas de tiempo) impiden o interrumpen estos episodios. Para ello, como señala Carrascosa (2012), el entrenador se convierte en un gestor de emociones individuales y colectivas. Debe construir un clima de rendimiento en el vestuario de su equipo, por lo que no sólo construye el equipo, sino que también hace un trabajo de gestión sobre el rendimiento del conjunto, moldeando la manera de competir del mismo.

El futbolista Pelé describió que había días en que todo iba bien, en los que sentía "*una extraña calma que no había experimentado en cualquiera de los otros partidos, era un tipo de euforia. Sentí que podía correr todo el día sin cansarme, que puedo dejar atrás a cualquier jugador de un equipo o a todos los jugadores, que casi podría pasar a través de ellos físicamente. Sentí que no podía ser herido*"[4].

CAPÍTULO 13. FLOW Y ENTRENAMIENTO

No sólo fluyen los jugadores, un entrenador de fútbol describía sus sensaciones de esta forma:

> *"Es como si todo desapareciera, mis ojos sólo enfocan el campo de fútbol y las piezas, que son los jugadores. No escucho ni al público ni a los que tengo alrededor. Entonces comienzo a verlo todo muy claro, me siento seguro y anticipo lo que va a pasar. Es una sensación muy agradable"*
>
> Gutiérrez (2013b)

Fluir no es gratuito o accidental, es fruto de la práctica, del entrenamiento, de tener un propósito claro, devoción intensa y un enfoque[1].

La concepción del entrenamiento por diversos autores es la comprensión del mismo como un sistema dinámico y ecológico, en el cual existe una continua interacción con el entorno. Las propuestas no son únicas ni irreversibles sino que son sometidas a un permanente análisis y ajuste dependiendo de cada momento. De este modo el sistema está siempre en evolución y se enriquece a partir de las interrelaciones surgidas entre los jugadores[2]. A su vez, Cano (2009) estipula que el fútbol, por su propia estructura y funcionalidad, está caracterizado por una notable imprevisibilidad, donde no tiene cabida la linealidad, es decir, se está hablando de una práctica donde lo que acontece, en gran medida, tiene un cariz espontáneo. Por tanto, incluye una más que reveladora dosis de complejidad.

Puede que el flujo en el fútbol funcione de manera similar, donde es el propio juego el que provoque oscilaciones y reajustes en estos episodios y sea un ajuste en las distintas dimensiones las que provoquen de nuevo un *flow* adaptado. Si saber que condiciones estimulan al mismo ayuda a experimentarlo, tendría sentido pensar que si estos episodios se ajustan a la dinámica del juego será de mejor calidad (experimentación de más dimensiones) y adaptado al entorno. Si se realizan intervenciones sin tener en cuenta el contexto del fútbol para conseguir fluir en el mismo, puede que no se produzcan transferencias de esos episodios a la competición al no tener en cuenta el contexto de juego.

Para conseguir que el futbolista acuda con una actitud positiva a la sesión debe recobrar el placer originario por el juego y el deseo de aprender y mejorar a través del entrenamiento[3]. Se observa que la cuando una experiencia es autotélica puede tener efectos directos en el rendimiento del jugador o indirectos, como en el caso de afrontar con mayor disposición el entrenamiento.

Autores como Mallo (2013) son concientes que para que para que pueda haber un dominio de la competición, del juego, del balón y del propio cuerpo, es fundamental que exista un control emocional por parte del jugador. Los procesos psicológicos y sociales subyacen a cualquier intención voluntaria de movimiento y sin dominarlos resulta imposible avanzar en las distintas dimensiones del desarrollo del juego y de la evolución como deportista. Como vemos, el control emocional en los episodios de *flow* podría ser el causante de la armonía de los movimientos que son característicos del mismo, de ahí que las actuaciones suelen ser óptimas y con un desarrollo de las distintas variables del juego.

Ricard (en Punset, 2011, citado por Mallo, 2013) recomienda el entrenamiento mental para ayudar a focalizar la atención y aprender a concentrarse. Es fácil evocar momentos pasados en los que uno se adentra en una tarea en un nivel tan profundo de concentración que la energía fluye de manera natural y se pierde la noción del tiempo. Alcanzar este flujo mental de manera voluntaria proporciona unos enormes réditos al que lo logra y sería el objetivo final que debe perseguir la metodología de entrenamiento: conseguir la concentración absoluta del futbolista en las tareas, para sacarle el máximo provecho a la sesión y mejorar sus capacidades y las del equipo.

Los niveles de percepción y absorción óptimas característicos del *flow* nos hacen pensar que puede que si disfrutamos de este estado, el proceso de aprendizaje y de conocimiento (el entrenamiento) será más relevante. Señala Punset (2013) que el proceso de aprendizaje sobre lo que ocurre alrededor pasa por tres fases: la percepción del estímulo exterior, del que el cerebro recibe una versión descodificada y esencial (estas percepciones en *flow* son percibidas como claras, controlables y apropiadas); el contraste de esta percepción ubicándola en su contexto (en el partido o entrenamiento), y por tanto, codificada de nuevo con los recuerdos archivados en la memoria

CAPÍTULO 14. PROPUESTA DE TAREAS

"Me lo contaron y lo olvidé, lo vi y lo entendí, lo hice y lo aprendí"

Confucio

El entrenamiento surge del juego y lo utiliza para su mejora[1]. En metodologías como la Periodización Táctica surge del juego del equipo. La elaboración de las situaciones de entrenamiento deberían partir del análisis del juego de una manera global. Las tareas se deben organizar en función de los objetivos propios del juego, intentando conseguir trasladar los comportamientos conseguidos en los entrenamientos al partido.

Si como señala Tamorri (2004), "*cada experiencia en el entrenamiento de un jugador modifica y modela el cerebro*", es lógico pensar que si el entrenamiento propuesto no tiene nada que ver con el juego, el futbolista a nivel cerebral no estará preparado a afrontar los retos de una competición ya que no se habrán producido las modificación y adaptaciones que el fútbol precisa. Además si "***modelamos el cerebro***" en base a un Modelo de juego pretendido, el jugador podrá trasladar los conocimientos obtenidos de los entrenamientos al contexto de competición, favoreciendo a que pueda desarrollar mejor el juego que pretendemos para el equipo.

Puede que aquí esté la esencia del entrenamiento, en experimentar las situaciones que queramos que pasen en la competición. Yo le puedo decir a un lateral que cuando el interior de su banda ocupe zonas interiores debe progresar por ese espacio (amplitud) para ser profundos, pero si nunca lo ha hecho será difícil que tenga el hábito de realizar ese movimiento. Podremos mostrárselo en nuestra pizarra e irá adquiriendo conocimiento de la zona exacta que tiene que cubrir. Pero si condicionamos un ejercicio durante la semana antes del partido para que ese lateral ocupe ese espacio determinado, porque lo promueva la tarea, el aprendizaje seguramente será mayor ya que ha vivenciado ese movimiento.

DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

En un medio campo delimitaremos las 2 bandas. Se jugará un 8x7 con dos porteros bajo un sistema equipo que ataca 1-4-3-1 y el que defiende 1-3-3-1.

Reglas:

• En la zona central sólo se podrán realizar un máximo de 4 pases después deberemos llevar el balón hacia banda.

• En la zona de banda cuando ataca el equipo amarillo (los objetivos principales son en este equipo), según zona el lateral (derecha o izquierda) se abre y actúa por fuera de la línea buscando objetivos de la tarea.

• Si el balón sale fuera (banda, córner o puerta) siempre saca el portero de equipo amarillo (atacante), para dar propensión hacia el objetivo que se propone.

Competición:

Los **goles** conseguidos valen **1 punto**. Si se mete un **gol tras centro** de un lateral incorporado en la zona libre **de la banda** el gol vale **3 puntos.**

CAPÍTULO 15. ENTRENAMIENTO "PRE-CAOS"

El concepto de programas de entrenamiento, utilizado en la Teoría General del Entrenamiento, se entiende como algo cerrado, previamente establecido, que obedece a una secuencia lineal, progresiva y maximizadora de algún aspecto del rendimiento, tratando de aproximar al sujeto a un modelo preestablecido de rendimiento. Su aplicación es, además, indiscriminada o universal para los diferentes deportes[1]. El Profesor Seirul·lo (2005) considera que son necesarias unas "*Estrategias de organización de los elementos del entrenamiento*" para combatir esta reductora visión.

Con las citadas estrategias se pretende, en previsión de las situaciones que se puedan dar en la competición, crear las condiciones necesarias para que éstas se den en el entrenamiento. Las citadas estrategias de entrenamiento, son de carácter abierto, incluyendo ciertos elementos prefijados (fijos) y otros post-fijados (variables), lo cual permitirá la adaptabilidad necesaria a la aleatoriedad e inestabilidad de la situación real del momento. Este concepto se adapta mucho mejor a las características del fútbol[2].

La autoorganización del sistema ocurre en una región cercana al límite del caos. En tal región es donde las correlaciones, y por tanto las variaciones heredables, indispensables para la evolución son posibles[3]. El "*borde del caos*" es una zona muy efectiva de aprendizaje ya que en ella la complejidad es máxima. En el límite del caos es donde (para el sistema –equipo o jugador-) hay máxima variedad y adaptabilidad, lo que conduce a una mayor riqueza y novedad de posibilidades o soluciones. Por lo tanto la representación del fútbol que hagamos en el entrenamiento deberá integrar orden-desorden-interacciones y organización.

La concepción tradicional trata el caos y desorden como sinónimos. Me gustaría señalar que el caos no es desorden, incluso en cierto sentido se podría decir que es determinista (previsible). En este sentido, Ortiz (1990), expone que el caos, que aparece en la base de toda ordenación del mundo, no debe ser confundido con el desorden, porque éste sólo puede concebirse a partir de un orden, y el caos es un estado anterior a toda idea tanto de orden como de desorden.

Así, el desorden tiene siempre como referencia (ideológica) un orden, un orden determinado. Sólo cuando se le quita esta referencia a un orden, es decir solamente cuando se supera la dicotomía orden-desorden, el desorden puede ser concebido como un no orden, es decir, como caos capaz de generar un nuevo orden (y una nueva ideología).

Se podría afirmar que el caos es el comienzo. Es la jugada nueva que surge y que se deberá afrontar en base a un Modelo de juego, a lo imprevisible propuesto por el contrario y la dinámica del juego del fútbol. De esta manera, el entrenamiento debe promover comportamientos adaptativos a esta circunstancia caótica del juego, y eso no se logra entrenando por separado las variables, los momentos del juego o proponiendo tareas con un inicio - final prefijados y limitadas por el entrenador. Los ejercicios en la medida de lo posible deben contener aspectos imprevisibles para que los jugadores sepan convivir con la incertidumbre.

El carácter caótico del fútbol proviene de lo que cada aquí o ahora es, de su aleatoriedad e imprevisibilidad y de su extrema sensibilidad ante las condiciones iniciales. En el juego, la aparición de situaciones no presenta una lógica secuencial, se presentan de forma no lineal, inventándose, reinventándose en cada instante y por eso, son muy sensibles a las condiciones iniciales, significando esto que, en los sistemas complejos de causalidad no lineal, cualquier acontecimiento que ocurra durante el proceso tiene implicaciones en los acontecimientos que siguen y puede modificar y alterar completamente la secuencia, la lógica y el resultado del proceso[4].

Además indica que el fútbol puede ser entendido como un sistema caótico con "*organización fractal*", es decir, en medio del caos aparente, es posible **sustentar regularidades organizativas**, es decir, se puede modelar, diseñar una forma de jugar.

Los sistemas se esfuerzan por expresar su identidad entre el orden y el caos. Su confrontación es un drama constante interpretando la búsqueda de la armonía. Lo que llamamos sentido de armonía y resolución está muy ligado a un estado en el que el cuerpo funciona de forma eficaz, constante, sin consumir demasiada energía, sin impedimentos[5]. Este estado ideal de

CAPÍTULO 16. FLOW CREATIVIDAD

Aspectos como caos o creatividad están relacionados en el contexto futbolístico, de ahí su orden de aparición en el texto. Esta idea la plasma de manera genial Sérgio (2012) cuando refiere que:

> *"En el fútbol hay más caosalidad (de caos) que casualidad (de causa). ¿Cómo puede haber exactitud en el fútbol?. Por eso, en él, los grandes jugadores son aquellos que reinventaron el fútbol y no los que se limitaron a responderle... El jugador grande, como el gran artista, no imita, recrea".*

Un futbolista creativo es aquel que rompe las normas, que hace cosas diferentes, que crea incertidumbre en el contrario con sus acciones, y que es capaz de provocar situaciones que rompen con la sobriedad del partido. Se podría decir que tienen la capacidad cerebral para llegar a conclusiones novedosas y revolver los problemas del partido de forma original.

Para Castelo (1999) el concepto es más amplio. Para este autor el pensamiento creativo y la madurez táctica de los jugadores contienen componentes tales como la capacidad de leer, valorar y discernir rápidamente las situaciones de juego con el fin de poder adoptar operativamente las soluciones más eficaces para la tarea táctica de su equipo.

Los crack son aquellos jugadores que hacen cosas imprevisibles porque están en un punto de desequilibrio y precisamente por no haber sido sometidos a los procesos lineales con los que se suele entrenar, no se le ha destruido esa capacidad para responder como un sistema abierto... son lo suficientemente inteligentes para rechazar las prácticas de continua repetición de situaciones invariables ante el estímulo que fuere[1].

Los jugadores creativos son diferentes entre sí, pero parecen que pueden tener una cosa en común, y es que les gusta jugar al fútbol (en la mayoría de los casos). Puede que lo importante para estos jugadores no es el juego, sino como lo juegan. De ahí que suelen desarrollar mejor sus capacidades dentro de determinados equipos que acompañen sus intenciones de juego.

Por ejemplo, si defendemos con diez jugadores en el área y este jugador queda arriba aislado y sólo toca un balón por partido, no parece lógico que sin balón pueda crear.

Junto al aspecto creativo del jugador deberemos promover una creatividad colectiva, pero no entendida como la suma de las creatividades de los distintos jugadores. En este sentido indica Coca (2003) que *"los equipos suelen utilizar en mayor o menor medida la creatividad individual de sus componentes. Sin embargo, lo que resulta difícil es utilizar la creatividad colectiva. La organización colectiva ofrece un abanico de posibilidades diferentes a cada miembro del sistema"*.

El *flow* se trata de un estado mental que favorece la creatividad2, por lo que el jugador o equipo que lo experimente tiene la oportunidad de innovar en la competición. Pero para que sea más factible la aparición de este episodio los entrenamientos deben huir de la linealidad de los comportamientos de los futbolistas y crear las situaciones de desequilibrio que son características del fútbol. Pudiera ser que en contextos donde se promueva la creatividad aumenten las posibilidades de fluir, y todo ello también a nivel colectivo, donde el equipo sea capaz de innovar en situaciones novedosas en la competición dentro de unos principios colectivos antes entrenados.

Una vez que el futbolista tiene la capacidad de controlar sus emociones y liberar su mente, le resultará más fácil ser creativo en el campo3. Puede que esta sea una explicación de los mejores niveles de creatividad que se tienen cuando se fluye. La total absorción en el mismo puede que libere de emociones externas y el jugador se atreva a realizar más gestos y acciones novedosas de manera intuitiva. Pero como afirma Pol (2011), en un deporte colectivo como el fútbol, no podemos entender la creatividad como un acto meramente individual, sino como un acto social, que además debe ser respaldado por el colectivo, en el que se incluye al entrenador.

Para este autor, la creación de normas estrictas por parte del entrenador, de la búsqueda de la excelencia a través de la "mecanización", de la reproducción de "su plan ideal", puede sesgar los comportamientos novedosos de sus jugadores. Por esto los comportamientos divergentes deben ser

CAPÍTULO 17. FLOW Y PREPARACIÓN FÍSICA

Hay un aspecto importante y por eso se le dedica un capítulo exclusivo a la preparación física, y es que si un futbolista sabe que no se ha preparado lo suficiente físicamente para estar en buena condición física de cara a un partido, es difícil que ocurra la fluencia[1]. Para estos autores, cuando la preparación no es óptima, los jugadores están menos seguros de los que podrán hacer cuando se midan con un contrario. Esta incerteza crea una falta de claridad en las metas, lo que hace más difícil fluir.

Mantener la forma durante todo el tiempo da tranquilidad tanto mental como física para enfrentarse al juego y la competición. Si el futbolista es consciente de la calidad de su entrenamiento puede ganar confianza en sus actuaciones y facilitar sus estados de flujo.

A lo se hace referencia en este apartado es a trabajar la parcela física de una manera global, no trabajando esta variable de una manera prioritaria ni separada del entrenamiento conjunto de todas las variables del fútbol. Así, nos alejamos de la concepción tradicional de la preparación física que se considera segmentaria y no actualizada a las nuevas corrientes de trabajo que promueven un enfoque global y sistémico del fútbol. Es decir, el fútbol es un todo estructurado con sus peculiaridades, incluso a nivel técnico, táctico, físico o psicológico. Pero estas peculiaridades no existen en cada variable aislada de las demás. Por lo tanto el separar la preparación física del juego no respetaría esta norma.

> *"se ha llegado a un punto en que nos fijamos en lo que se puede medir, y esto básicamente se refiere a la aptitud física: correr 25 veces 100 metros, no lo sé…, todas esas cosas nuevas a que se da tanta importancia…pero el fútbol no se puede medir"*
>
> Cruyff (2000; cit por Valdano, 2002)

Mourinho (en Oliveira, 2007) al ser preguntado por el estado físico del equipo contesta que "*no sé donde acaba lo físico y comienza lo psicológico o lo táctico. Para mí, el fútbol es la globalidad, como el hombre. No consigo separar las cosas...*"

En el mismo sentido, Cano (2009) estipula que, afortunadamente, todavía no existen artilugios o instrumentos para desentrañar los porqués de las conductas de los futbolistas, ya que estas dependen de sus estados emocionales. Por esta razón, ante la imposibilidad de obtener datos concluyentes que satisfagan nuestra necesidad de control, y por insistir en nuestra pertinaz censura a la incertidumbre, nos resguardamos en los parámetros condicionales, ya que estos si son medibles, y en un sinfín de estadísticas que nos muestran el lado cuantitativo del juego, como pases acertados, kilómetros recorridos, balones recuperados, etc… Seirul·lo (2010), afirma que el mal de los preparadores físicos es que nada más que se han fijado en proponer competencias de aspectos puramente motrices, aislados de los demás valores que conlleva la interacción con los demás en el entorno. Así, Faria (en Oliveira, 2007) advierte que "*se valora demasiado el aspecto físico cuando lo esencial es la organización del juego. El secreto está en saber estar y saber hacer*".

El otro día llegando al entrenamiento había un entrenador con chavales de once años que los tenía subiendo y bajando las rampas aledañas al campo de fútbol que sirven de gradas. Al parecer era para que adquirieran fuerza (¿potencia muscular en los cuadriceps…?). Dejando aparte aspectos condicionales y de edad en este tipo de entrenos, yo me preguntaría ¿y en este caso, dónde está el fútbol?, ¿es un entrenamiento de fútbol?, o ¿este entrenamiento está respetando el potencial futbolístico del chaval?. Pensamos que si no entrenamos como se juega no se fluirá en las mismas condiciones que pretendemos para un partido, sería posible decir que no existe "*transferencia de flujo*".

Cano (2009), advierte que para juzgar a un futbolista no se puede despedazar en porciones física, técnica o psicológica, su evaluación debe someterse a una pregunta, ¿sabe jugar al fútbol?, esa es la totalidad que se debe respetar. Aclara que no se puede conceptuar a los individuos por el nivel de ejecución de un pase o un desmarque, por su resistencia, por su potencia o por su sentido táctico. Son más, son el juego en sí.

CAPÍTULO 18. MODELO DE PROPUESTA DE TRABAJO EN EL FÚTBOL

Durante el juego ¿cómo catalogar o jerarquizar la importancia de los aspectos físicos, técnicos, tácticos y psicológicos?, o ¿donde empieza uno y termina otro?, entiendo el fútbol de manera global, de ahí que mi propuesta de trabajo del *flow* esté inmersa en el entrenamiento mismo del futbol y sus particularidades.

Se propone una metodología de trabajo en base a la mejora de las competencias del equipo que tiene que ser interiorizado por cada jugador y por el conjunto. Al producirse mayor dominio del Modelo en base a la operacionalización del mismo el equipo va consiguiendo unos automatismos y conectividades que la va otorgando al conjunto una identidad. Los movimientos van siendo coordinados, las interpretaciones de los jugadores se van asemejando conforme asimilan lo que el Modelo requiere, se van creando hábitos por lo que es posible que se empiece a jugar de forma más automática y coordinada. Los jugadores van retroalimentándose pudiéndose producir un juego fluido del equipo donde se juegue a nivel mecánico (pero sin restar creatividad) y donde los jugadores puedan experimentar experiencias óptimas, ya que pueden aparecer dimensiones del estado de flujo.

Aunque un equipo de fútbol surge del comportamiento del jugador (entendido como elemento individual), el comportamiento del equipo se genera en colectivos de jugadores que interactúan en ambientes específicos (partido o tarea de entrenamiento).

En equipo no puede surgir a partir de jugadores individualmente considerados, ya que sería una visión reducida de la realidad del fútbol. Para comprender el funcionamiento de un equipo se necesita entenderlo desde una visión social, donde existe la colaboración y oposición. Es decir, las acciones en el fútbol sólo pueden entenderse a partir del todo donde se integran.

Las tareas de entrenamiento no pueden separar los comportamientos colectivos que son característicos del juego. Si se hiciese, se estaría falseando la esencia del juego. Por otra parte, no deberemos de limitar las tareas a uno o dos momentos del juego, ya que afectaríamos a la fluidez del mismo y a la creación de comportamientos pasivos una vez en posesión del esférico. Si el defensa solo defiende, cuando recupera el balón en la tarea ¿qué hace?, ¿se lo da nuevo la delantero?, ¿se lo pasan entre ellos en la defensa?. Esto no pasa en los partidos.

El jugador es una persona que llega al equipo con unas características personales individuales (técnicas, psicológicas, tácticas...), será el entrenamiento el que le otorgue un conjunto de estrategias de toma de decisiones que el equipo considera deseables (su función en el engranaje del mismo), y que a la vez, aumentan su integración en el conjunto y mejore la calidad de su comportamiento como jugador en base a la forma de jugar de su equipo.

En las tareas, el jugador debe tomar las decisiones oportunas en función de unos condicionantes que se establezcan en función del juego que pretendemos, para potenciar determinadas conductas o actitudes que se consideran adecuadas y aumentar el rendimiento del equipo. Es decir las decisiones no son abstractas, están incluidas dentro de un mapa de interacciones y comportamientos colectivos, por lo que se convierten en decisiones concretas dentro de un contexto (el fútbol que queremos para nuestro equipo).

Entrenando de esta manera global las posibilidades de conseguir que los jugadores y el equipo fluyan son mayores, ya que como hemos visto antes, conceptos que se utilizan en base a las características del juego pueden tener influencia en la aparición de las distintas dimensiones del *flow*. Crear tareas donde aparezcan estas dimensiones, en relación con el Modelo de juego del entrenador y la forma de operacionalizarlo, podría provocar que en competición en situaciones similares ocurriera este estado con el consiguiente beneficio en la obtención de resultados.