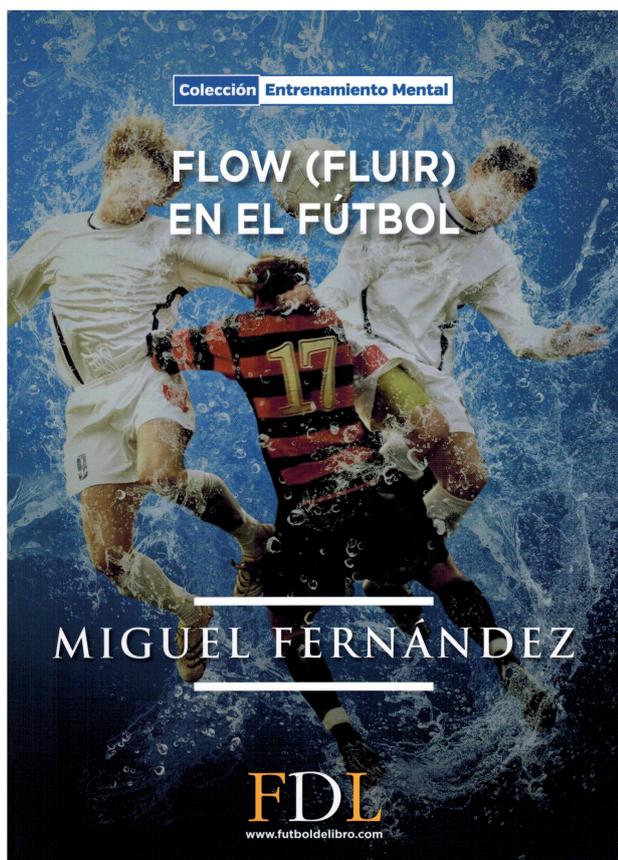


## Flow(fluir) en el fútbol

### Todo puede fluir en el fútbol, sólo hay que entrenarlo

Miguel Fernández

*Fútbol de libro*



Generalmente cuando un libro está basado en una tesis doctoral, con una investigación de campo rigurosa, un buen análisis, resultados y discusión adecuados, el libro tiene los todos los componentes para ser considerado de calidad. Este es el caso del *Flow (fluir) en el fútbol*, una obra en la que se puede ver continuamente la pasión del autor por este deporte, con una formación superior a la mayoría de los entrenadores al uso. Se atreve con un concepto complejo, a veces ambiguo, no exento de controversia, falto de estudios rigurosos como los referenciados abajo aunque autores españoles se han interesado por el tema en diferentes publicaciones recogidas en el texto, fundamentalmente Godoy-Izquierdo; González-Cutre y colaboradores.

Hacer sin esfuerzo, absorto en la tarea, sin sensación de esfuerzo, flotar, alcanzar la meta, los objetivos sin trabajo,

disfrutando. Muchos lo sienten, lo disfrutan; pocos saben de su complejidad conceptual, de sus múltiples componentes, de sus conexiones con la motivación, los procesos de atención, su base psicofisiológica, etc. algo que se aborda muy adecuadamente en este trabajo, que supone hacer un esfuerzo de leer los 8-9 primeros capítulos para poder entender en profundidad las propuestas posteriores y que es la aportación fundamental de la obra, a veces algo difícil de leer.

Flow, fluir... siempre huímos de los términos inglés en que tienen una complicada traducción, más aún que el del principal autor sobre el tema: Csikszentmihalyi. Al comenzar a investigar el tema, tuvimos resistencia a creer en el término, con la misma fe que lo hace el autor y que ha investigado en maratonianos, nadadores y jugadores de rugby, deportes de características tan diferentes (Fernández-Macías, 2014); pero hay algo que hemos de reconocer de enorme interés en este trabajo, el deseo de que lo que se investigue sea de utilidad para los entrenadores, los jugadores y sobretodo que sea entrenable; no podemos esperar sentados a que el flow aparezca y esta es quizás una de las ideas de más peso que se puede encontrar a lo largo de los diferentes capítulos; quizás demasiados, pero fundamentalmente desde el capítulo 11 y más específicamente desde el 13, se dedica especial atención a la programación del entrenamiento, que implica un estilo diferente de trabajo, aprender a planificar tareas que faciliten su aparición, a tener en cuenta las diferentes variables para conseguir la sensación o simplemente para darle un valor explicativo, lo que debe venir precedido de una educación de los jugadores para diferenciarla y por qué no, para disfrutarla. *Esa sensación holística que la gente experimenta cuando puede actuar con implicación total, por la que entrenando en situaciones parecidas a la competición y respetando la globalidad del juego puede ser que sea más factible fluir, pag. 187*, es una búsqueda de sensaciones, emociones, de movilización de recursos superiores, de hacer un esfuerzo para mejorar capacidades, etc. De acuerdo con la opinión de Buceta, es una forma de activación, pero lo que se propone en el libro son pautas que habrá que comprobar experimentalmente, si efectivamente esta profusión, a veces excesiva de citas de deportistas, de profesionales del deporte o de la psicología, conlleva que los jugadores sean capaces de vivir la sensación repetidamente y con mayor profundidad, que antes de entrenar sin las muchas pautas que se van desgranando adecuadamente en el libro.

Forma de entrenar que da para una tesis doctoral, material para que entrenadores innovadores, buscadores de hacer las cosas de manera diferente que se sienten con papel y lápiz a leer concienzudamente esta obra, que por la complejidad del concepto, las variables y ejes que contiene y que han sido estudiados en diferentes contextos, exigen un esfuerzo algo mayor que otros libros de psicología y/o deporte, pero con toda certeza las propuestas son desafiantes, tienen sentido y para ello, el autor ofrece desde el capítulo 14 ofrece pautas de entrenamiento a diferentes niveles como la preparación física, tareas de juego, incluso trabaja sobre el complejo término del caos para terminar con un modelo de trabajo global en fútbol, donde los aspectos tácticos, técnicos, físicos y psicológicos no son entes separados, estancos, sino que se busca un trabajo integral que tenga en cuenta la realidad de un deporte que mueve lo inamovible; una concepción del entrenamiento que nos parece totalmente acertada para lo que se demanda en la actualidad.

Así pues, interesante obra, muy rigurosa científicamente, con una base teórico-práctica perfectamente documentada en sus primeros capítulos, que toca muy diferentes aspectos que se ven en la base o están relacionados con el concepto de *fluir*, una placentera sensación que se da en músicos, artistas, creadores cuando están inmersos en la realización de su obra.

Recomendable para todo aquel que desee explorar formas

nuevas de trabajo, que crea en que no hay mejor práctica que una buena teoría que sustente lo que hacemos y una aportación digna de reseñar, deja a los investigadores interesados en el tema una enorme cantidad de pistas, de ideas, de conceptos para explorar, con una ventaja única, la amplitud, variedad y calidad de las referencias, algo digno de recoger y que es otra de las grandes aportaciones de este excelente trabajo.

## Referencias

1. Csikszentmihalyi, M. (1990). *Finding flow: the psychology of optimal experience*. Nueva York: Harper and Row.
2. Fernández-Macías, M.A. (2014). *Flow en corredores de maratón, nadadores, jugadores de rugby y futbolistas*. Tesis doctoral inédita. Universidad Pablo de Olavide. Sevilla.
3. Fernández-Macías, M.A., Godoy-Izquierdo, D., Jaenes, J.C., Bohórquez Gómez-Millán, M.R. y Vélez-Toral, M. (2015). Flow y rendimiento en corredores de maratón. *Revista de Psicología del Deporte*, 24,1, 9-19.
4. Godoy-Izquierdo, D., Vélez, M., Rodríguez, Z. y Jiménez, M. (2009). Flow en el deporte: Conceptos, evaluación y hallazgos empíricos. En APDA (Ed.). *Libro de abstracts del XII Congreso Andaluz de Psicología de la Actividad Física y el Deporte*. Jaén: APDA.

José Carlos Jaenes Sánchez. Psicólogo  
 Universidad Pablo de Olavide.  
 Centro Andaluz de Medicina del Deporte