

## La complementariedad de la obsolescencia de la técnica y el flow en la maestría deportiva

The complementarity of technical obsolescence and flow in sports mastery

Doctor en Ciencias de la Educación  
Doctor en Cultura Física y Deporte  
Centro Regional de Formación Docente e Investigación Educativa  
del Estado de Sonora

Dr. Omar Iván Gavotto Nogales  
[ogavotto@gmail.com](mailto:ogavotto@gmail.com)  
(México)

### Resumen

El flow se manifiesta como un momento de gozo, de alegría, de armonía interna y de conexión con el medio, donde los estímulos percibidos son oportunidades para construir nuevas propuestas, cuando esto ocurre se puede decir que se ha encontrado una técnica propia, dejando obsoletas las técnicas estandarizadas a un nivel básico. El flow en el deporte, tiene mucha similitud con la idea de que vivimos actualmente en una sociedad líquida como propone Bauman. El deportista, como parte de una subcultura social, enfrenta la obsolescencia para un cambio favorable que le permitirá acceder a otra etapa del espiral de su vida profesional o bien es superado por la obsolescencia, privándolo de la posibilidad de seguir siendo competitivo, provocando muchas veces su retiro.

Palabras clave: Técnica. Deporte. Maestría deportiva.

### Abstract

The flow is expressed as a time of joy, happiness, inner harmony and connection with the environment, where stimuli are perceived opportunities to build new proposals, when this happens you can say that you have found a technique itself, leaving obsolete standardized techniques at a basic level. The flow in sport has many similarities with the idea that we now live in a liquid society as proposed Bauman. The athlete, as part of a social subculture, facing obsolescence for a positive change that will give access to another stage of the spiral of his professional life or is exceeded by obsolescence, depriving it of the ability to remain competitive, causing many times his retirement.

Keywords: Technical. Sport. Sport mastery.

Recepción: 28/02/2015 - Aceptación: 01/04/2015

EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 20, Nº 203, Abril de 2015. <http://www.efdeportes.com/>

1 / 1

## Introducción



Actualmente las sociedades se modifican y reacomodan en la medida que los cambios culturales y tecnológicos exigen procesos de adaptación y supervivencia. Sociedades diversas que se conectan por redes sociales que unifican el consumo de bienes materiales e inmateriales, que plantean la relación entre lo semejante y lo diverso. Interconexiones que atañen a fenómenos de diversa índole, fenómenos físicos, biológicos, psicológicos, sociales, culturales, en los que se constatan interdependencias recíprocas que configuran un mundo extremadamente complejo (Castellanos y Gavotto, 2013).

La incertidumbre en que vivimos actualmente responde a transformaciones como el debilitamiento de los sistemas de seguridad que protegían al individuo y la renuncia a la planificación de largo plazo, el olvido y el desarraigo afectivo se presentan como condición del éxito. "Esta nueva (in) sensibilidad exige a los individuos flexibilidad, fragmentación y compartimentación de intereses y afectos, se debe estar siempre bien dispuesto a cambiar de tácticas, a abandonar compromisos y lealtades" (Vásquez, 2012). Se debe estar dispuesto a migrar, transferir tecnología y mutar de ser necesario para sobrevivir a los cambios vertiginosos de las nuevas sociedades del conocimiento, que exigen el uso de tecnologías de la información y la comunicación, así como de las tecnologías del aprendizaje y el conocimiento.

## Desarrollo

De acuerdo con Bauman (2004) la posmodernidad configura una sociedad líquida, es una figura que supone un constante cambio en la sociedad, mismo que son provocados por la transitoriedad; Bauman explica que los sólidos conservan su forma y persisten en el tiempo, mientras que los líquidos se transforman constantemente, fluyen, adoptan nuevas formas, se adaptan para subsistir y no claudicar.

La obsolescencia de competencias está intrínsecamente ligada al progreso tecnológico y, en muchos casos, no supone problema alguno. Parece un proceso natural que a medida que las personas progresan en sus carreras profesionales ya no necesiten determinadas competencias. Esta situación ocurre en todos los campos profesionales, por lo que no queda excluido el campo del deporte.

Existen dos principales tipos de obsolescencia de competencias de acuerdo con el Centro Europeo para el Desarrollo y Formación Profesional (CEDEFOP, 2012):

- La obsolescencia física de competencias: donde las competencias o capacidades físicas o cognitivas se deterioran a causa de la atrofia o del desgaste natural.
- La obsolescencia económica de competencias: que es cuando las competencias anteriormente empleadas en un trabajo ya no se necesitan o son menos importantes.

El deportista profesional actualmente enfrenta la obsolescencia funcional, la cual es una combinación entre obsolescencia física y económica, describiéndose como una situación decadente, que se refiere a la pérdida de su potencial para cumplir satisfactoriamente con las expectativas de los directivos y dueños de los equipos, por lo que deja de ser indispensable al grupo hegemónico, ya sea por la disminución de sus facultades físicas, consecuencia de la edad, o por alguna lesión deportiva. Seguramente el jugador obsoleto deja de ser rentable o productivo para el equipo.

Por lo tanto, se aborda la obsolescencia en el deporte desde una perspectiva de cambio intencional para destacar en la esfera mundial y evitar dejar de ser útil para el equipo o enfrentar la soledad del retiro, al no alcanzar el nivel de juego requerido.

En el mundo deportivo la obsolescencia no sólo se relaciona con la atrofia corporal que se presenta de manera natural con el paso de los años, sino en una transición intencional que realizan los deportistas al migrar de un estado básico de desempeño a uno complejo de generación creativa, puesto que lo habitual, lo cotidiano o conocido, regularmente te mantiene protegido en una zona de confort, sin embargo en algunos deportes el dominio técnico se convierte en un freno o limitación para alcanzar la maestría en el alto rendimiento deportivo.

Regularmente lo obsoleto, se ha analizado desde una perspectiva peyorativa, donde lo nuevo se hace viejo o simplemente lo útil deja de funcionar. En cambio en este artículo, se destaca una forma distinta de interpretar la obsolescencia en el deporte, puesto que se puede considerar como un puente o estadio previo para alcanzar la maestría deportiva.

Bajo esta perspectiva, la obsolescencia representa un estado transitorio para alcanzar el reconocimiento social y la gloria deportiva; mutando de un estado de quietud, a un más activo, donde convergen un conjunto de emociones positivas que se perciben como un flujo que algunos autores llaman el flow, donde la consciencia individual se suma a la colectiva. El flow detona o favorece la explosión de diversos neurotransmisores como: endorfina, serotonina y adrenalina, que impulsan un comportamiento o conducta voluntaria compleja para adaptarse a las exigencias y/o enfrentar las amenazas del entorno. El flow genera una armonía entre el todo y las partes, que se puede describir como un sentimiento de plenitud en el desempeño o rendimiento deportivo.

En nuestros días, el deporte competitivo es seguido por millones de espectadores, debido a que las proezas de las estrellas deportivas siguen asombrando a propios y a extraños. Actualmente los deportistas elite son tratados como celebridades, son admirados e imitados por sus fanáticos, algunos niños consideran los consideran ídolos del deporte, o hasta superhéroes, imitándolos en su forma de jugar, vestir o hasta vivir. Sin embargo, en el campo profesional del deporte se analizan las ejecuciones técnicas de los deportistas de alto rendimiento para establecer parámetros de desempeño, debido a que ellos hacen fácil lo difícil y sus ejecuciones resultan ser sumamente eficaces, siendo este el origen de lo que hoy conocemos como la técnica deportiva, por lo que podríamos llegar a pensar que los deportistas de alto

rendimiento son sumamente técnicos, sin embargo, el desempeño que tienen no sigue con exactitud la técnica convencional o la ortodoxia del deporte tradicional. Ante lo expuesto, surgen varias interrogantes, puesto que su éxito hace pensar en primera instancia que son muy técnicos, si no siguen los fundamentos técnicos ¿qué técnica siguen ellos?, ¿por qué desarrollan una capacidad que supera a otros jugadores?, ¿qué papel tiene la técnica en esta superioridad deportiva?

Cristiano Ronaldo es un ejemplo de esta supremacía, debido a que es capaz de anotar entre 40 y 50 goles por temporada en la liga de fútbol española. Cristiano Ronaldo, conoce su potencial, sabe de los que es capaz de hacer y lo que no es capaz de hacer. El mismo afirma que su capacidad mental y física es muy buena, y que siempre trata de estar concentrado en el juego. Estudios realizados recientemente sobre su desempeño deportivo demuestran que cuando conduce el balón pasa más tiempo mirando a su alrededor asimilando toda la información, que el tiempo que pasa mirando al balón para conducirlo, situación contraria a la técnica que se enseña a nivel básico, donde se pide al jugador que nunca deje de ver el balón; en el caso de Cristiano Ronaldo al mirar a su alrededor y no al balón, pretende percibir las acciones del oponente para predecir sus movimientos y de esta manera identificar los espacios disponibles para tomar sus decisiones. El tiro libre de Cristiano Ronaldo es un ejemplo de una técnica eficiente, pero que no sigue ningún patrón relacionado a una técnica estandarizada. Para un deportista como Cristiano Ronaldo, la técnica básica es obsoleta, por lo que debe abandonar todo aquello que aprendió en su iniciación al fútbol, para actuar de manera instintiva, fluyendo (flow), moviéndose en armonía con sus rivales de juego, sin seguir un patrón establecido.

Bruce Lee, fue un artemarcialista que revolucionó la industria cinematográfica de las películas de acción en Hollywood, su gran destreza técnica lo convirtió rápidamente en un modelo de perfección digno de imitar. Sin embargo, insistió que el error de las artes marciales era intentar crear un estilo definitivo para enseñarse a todos los alumnos por igual. La técnica definitiva no está en estilos o formas técnicas, sino en el alma (interior) de cada persona. Para Bruce Lee no existía un estilo único, pensaba que los estilos en las artes marciales tendían a separar a los hombres en doctrinas, convirtiéndose en verdades absolutas que no se pueden cambiar. Bruce Lee, aseveró que sólo se alcanza la supremacía deportiva en la medida en que cada atleta puede expresarse en el deporte como un ser humano libre, adaptándose a su entorno, a los movimientos de su adversario, de manera que no exista un patrón establecido, existiendo total libertad para fluir y reaccionar a las acciones del otro, ya sea un compañero o a los ataques de un adversario.

Bruce Lee promovió el siguiente pensamiento: "ningún estilo como estilo, ninguna limitación como limitación". Para intentar comprender este principio, se requiere aclarar que "ningún estilo como estilo" no debe llevarnos a una anarquía técnica o bien no adoptar ninguna técnica para el desempeño deportivo, tampoco significa que se deba adoptar cualquier estilo como el estilo o técnica a seguir, sino desarrollar un estilo propio, adaptado a las características y circunstancias del momento y que las limitaciones que tienen los diversos estilos o técnicas, no sean también limitaciones para el deportista, por lo que se tiene que superar cualquier debilidad o desventaja tomando en cuenta el potencial individual.

Los entrenadores de escuelas deportivas de iniciación por lo general invierten mucho tiempo en el aprendizaje de la técnica y en su perfección, intentando alcanzar la perfección técnica, realizan sesiones enteras buscando la mecanización de la técnica a través de la repetición de gestos técnicos estereotipados en un modelo ideal, que ha sido establecido arbitrariamente al seleccionar a un jugador con alto nivel de desempeño; sin embargo, imitar el movimiento podrá ser de gran ayuda en la primera fase de aprendizaje. En la etapa de dominio de la técnica se requiere hacer ajustes a la técnica para adaptarse a las características individuales del deportista. Por lo tanto, se debe tener presente que el modelo ideal es sólo hipotético debido a que por lo general los modelos ideales se construyen de las mejores características de diferentes deportistas y no existe alguien que cuente con todos los atributos. Nunca un jugador podrá desempeñarse de manera idéntica a un modelo ideal, a pesar de tener características físicas muy similares, recordemos que la madurez física y mental marca la diferencia.

Es preciso recordar que cada ser humano, es un ser individual, que cada acción técnica o gesto motor realizado, nunca se repetirá igual, ni siquiera por él mismo sujeto, de una ejecución a otra en un mismo entrenamiento. El antecedente determina al precedente, en dirección de la perfección o rumbo a la decadencia, donde el cuerpo ya no responde a la voluntad o intención.

La técnica está en función de conocer las propias debilidades y fortalezas, para adaptarse a las condiciones que se viven en ese momento y compensar lo que ocurre. Muchos filósofos han enseñado que cuando buscas algo en el exterior, primero debes mirar dentro de ti. Sócrates por ejemplo, citaba reiteradamente el mensaje que se encontraba en la entrada principal del oráculo de Delfos "conócete a ti mismo".

En síntesis, la técnica para no seguir ninguna técnica en los deportes se refiere a no limitarse a un estilo concreto, donde el deportista no debe adaptarse a la técnica, sino la técnica al deportista, para no actuar de manera única y determinada, sino fluir constantemente con el medio.

En la etapa de iniciación deportiva es imprescindible iniciar la práctica de un deporte con la enseñanza de los fundamentos técnicos, pero quedarse en esos fundamentos sin pasar a la etapa de juego creativo, donde la mejor técnica es no seguir ninguna técnica estandarizada, haría imposible alcanzar el alto rendimiento en algunos deportes, donde la creatividad y la intuición individual superan el aspecto meramente técnico.

De acuerdo con Urdampilleta, Martínez y Cejuela (2012) existe un acuerdo general, en que cada ejecución técnica e incluso cada etapa de un gesto motor requieren de un nivel de activación y desempeño concreto. A medida que se acerca una competencia, el deportista debe ir elevando progresivamente su nivel de activación, para encontrarse más alerta y preparado para responder a las demandas que se le van a presentar. Estar más relajado de la cuenta al empezar el partido o estar sobre activado, solo provocará deterioros en sus tiempos de reacción, así como en la velocidad y coordinación de sus movimientos; por lo que es necesario tener la activación adecuada para alcanzar el flow, según lo demande la competencia.

López Torres (2006) confirmó que los deportistas que han presentado frecuentemente episodios de flow durante sus desempeños exitosos en competencia, manifiestan tener emociones positivas, acompañadas de bajo nivel de ansiedad, alto nivel de motivación intrínseca, una fuerte orientación a la tarea, y una alta percepción de autoeficacia. En sentido opuesto, cuando los deportistas tienen un bajo rendimiento, predomina la frustración, el sufrimiento y otras experiencias negativas. López Torres ha corroborado que experimentar emociones positivas, incrementará el rendimiento y las emociones negativas tienen un efecto inhibitorio al proceso de flow.

Al tener la posibilidad de ser creativo en lo que se hace, cuando se ha alcanzado la automatización de los patrones básicos, el flow se manifiesta como un momento de gozo, de alegría, de armonía interna y de conexión con el medio, donde los estímulos percibidos son oportunidades para construir nuevas propuestas, hecho que algunos podrían señalar como encontrar un propio yo, un estilo que no se puede transferir a otros, cuando esto ocurre se puede decir que se ha encontrado una técnica propia.

El flow en el deporte, tiene mucha similitud con la idea de que vivimos actualmente en una sociedad líquida como propone Bauman (2004), donde el movimiento adaptativo, permite al deportista como a la sociedad, enfrentar las incertidumbres del momento, donde la cultura o habilidad previa son la base para asegurar la maniobra adecuada, que está por venir, ante la posibilidad de que existan una multiversidad de alternativas, donde la experiencia y la creatividad, son indispensables para la eficacia, enfrentando con éxito la adversidad y disfrutando del desafío con un cierto nivel de ironía.

## Conclusión

Es indispensable señalar que en ciertos deportes como la gimnasia, nado sincronizado, clavados, entre otros, también se presenta un proceso de flow, pero en estos casos, seguir la técnica estandarizada, representa la maestría deportiva, no es posible salir del patrón establecido, contrario a lo que ocurre en los deportes de conjunto o que demandan una adecuación al contexto de juego, la creatividad del deportista y su entrenador, impulsará la generación de nuevas experiencias que rompan con la rutina del entrenamiento, así como incursionar con nuevos métodos que resulten más adecuados para las características individuales y los propósitos del entrenamiento. En estos deportes, el método de enseñanza, no debería ser el mismo, aunque se persiga el mismo objetivo técnico, las características del sujeto demandan un trabajo particular y no sólo general.

Así como existe la unión entre la filogenia y la ontogenia, es decir, entre el género y el individuo, que actúan de manera recíproca afectándose mutuamente, donde el todo determina la parte y las partes permiten conformar ese todo, el método de enseñanza debe basarse en lo singular de la necesidad formativa del individuo y acceder a la pluralidad del grupo o la sociedad, para lograr realmente un trabajo cooperativo en el deporte. Este proceso es también un flow que se conoce como un espiral dialéctico, donde se pasa por diversas etapas que son superadas recíprocamente, presentándose transformaciones y cambios individuales que en conjunto modifican al grupo o a la propuesta social inicial.

El deportista, como parte de una subcultura social, gestiona la obsolescencia para un cambio favorable que le permitirá acceder a otra etapa del espiral de su vida

profesional o bien es superado por la obsolescencia, privándolo de la posibilidad de seguir siendo competitivo, provocando muchas veces su retiro.

Con lo antes expuesto, se puede concluir parafraseando la reflexión de Bruce Lee, "ninguna técnica como método, ninguna obsolescencia como limitación".

#### Referencias

- Bauman, Z. (2004). Modernidad líquida. México: Fondo de Cultura Económica.
- Castellanos, L. y Gavotto, O. (2013). Retos de la educación, una perspectiva crítica. En Gamboa R. M., Marín O R., Mendoza M. E., Ramírez R. C., Velazco B. F. (Comp.). Investigación y Formación Docente: Ciencia, Docencia y Tecnología para la Educación Integral. (pp. 107-112).
- CEDEFOP. (2012). Prevenir la obsolescencia de competencias. Centro Europeo para el Desarrollo y Formación Profesional. Recuperado de <http://www.sepe.es/contenidos/personas/formacion/refernet/pdf/NIjulio2012.pdf>
- López Torres, M. (2006). Características y relaciones de "flow", ansiedad y estado emocional en el rendimiento deportivo en deportistas de elite. Tesis doctoral. Recuperado de <http://ddd.uab.cat/pub/tesis/2006/tdx-0216107-163710/mlt1de1.pdf>
- Urdampilleta, A., Martínez, J. y Cejuela, R. (Octubre de 2012). Indicadores del rendimiento deportivo: aspectos psicológicos, fisiológicos, bioquímicos y antropométricos. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires,17(173). <http://www.efdeportes.com/efd173/indicadores-del-rendimiento-deportivo.htm>
- Vásquez, A. (2012). Individualismo, modernidad líquida y terrorismo hipermoderno; de Bauman a Sloterdijk. Revista Errancia, 3. Recuperado de [http://www.iztacala.unam.mx/errancia/v3/PDFS\\_1/LITORALES%20%20ERRANCIA%203%20INDIVIDUALISMO%20MODERNIDAD%20LIQUIDA%20Y%20TERRORISMO%](http://www.iztacala.unam.mx/errancia/v3/PDFS_1/LITORALES%20%20ERRANCIA%203%20INDIVIDUALISMO%20MODERNIDAD%20LIQUIDA%20Y%20TERRORISMO%)
- Youtube (2014). Ronaldo tested to the limit. [Archivo de video]. Castrol Edge. Vincen HD. Recuperado de [https://www.youtube.com/watch?v=AG\\_wcGPKDMs](https://www.youtube.com/watch?v=AG_wcGPKDMs)
- Youtube (2014). Bruce lee and Jiddu Krishnamurti. [Archivo de video]. Recuperado de [https://www.youtube.com/watch?v=\\_mGPqdM4evk](https://www.youtube.com/watch?v=_mGPqdM4evk)