



El Flow y el fútbol: análisis de este fenómeno en el deporte colectivo

Martín Costa

Supervisión: Sebastián Blasco, Belén Mesurado

Coordinación: Lucía Alba

Facultad de Ciencias Biomédicas

Departamento de Psicología

Universidad Austral

Agradecimientos

La elaboración del presente trabajo ha sido posible gracias a la orientación y apoyo de varias personas, de manera que quiero hacer patente mi verdadero agradecimiento por ser pilares fundamentales durante el transcurso de la investigación y su desarrollo.

En principio, a Lucía Alba por su paciencia a la hora de acompañar los tiempos de la investigación y el propio proceso que como investigador reciente, fui haciendo.

A Sebastián Blasco, quien me enseñó un maravilloso e intrigante aspecto de la psicología, que es la Psicología del Deporte. Agradezco sus lecciones y sobre todo, su acompañamiento y asistencia incondicional.

A Belén Mesurado, sin su conocimiento y guía, no hubiera sido posible realizar la presente investigación. Agradezco verdaderamente haber puesto su tiempo a disposición.

A mi pareja, por acompañarme y darme fuerzas para terminar este proyecto y así comenzar otro

Índice General

| | |
|-----------------------------|-----------|
| Abstract | 4 |
| Introducción | 5 |
| Marco Teórico | 6 |
| Objetivos e hipótesis | 20 |
| Método | 23 |
| Participantes..... | 23 |
| Instrumentos..... | 23 |
| Análisis..... | 25 |
| Resultados..... | 26 |
| Discusión..... | 30 |
| Limitaciones | 35 |
| Conclusiones | 37 |
| Referencias | 39 |

Abstract

El presente trabajo se propuso investigar el fenómeno del *flow* y su desarrollo en el fútbol. Específicamente, qué posiciones en dicha actividad, se destacan por sobre las demás, a la hora de vivenciar *flow*. Sus resultados eran de interés ya que hasta el momento son algunas pocas las investigaciones que diriman tales cuestiones. A su vez, se estarían dando a conocer, cuales son las posiciones propensas a experimentar *flow* en niveles elevados. De esta manera, se podría sacar provecho a tales episodios. Tanto a nivel estratégico y táctico por parte del director técnico, como a nivel personal, por parte de los jugadores. Para evaluar el *flow* se utilizó la adaptación al castellano de *Flow State Scale*, por García Calvo (2008); y un cuestionario sociodemográfico con el cual se describió la muestra. La población fue compuesta por 133 varones de entre dieciocho y treinta y cinco años; que practicasen el deporte dentro de Capital Federal y Gran Buenos Aires. Los resultados denotaron una equidad en los niveles de *flow* entre las distintas posiciones. Por otra parte, se encontró a su vez, gran correlatividad en la diferencia entre la frecuencia de práctica, y el *flow* vivenciado. Permitiendo establecer una segunda hipótesis; a mayor exposición al deporte, mayores los niveles de *flow* en el encuestado.

Introducción

“Uno de los aspectos que más me llamaban la atención era que el “flow” se presentaba como un fenómeno psicológico emergente, inesperado, como la consecuencia no programada del rendimiento deportivo, o incluso como el premio no buscado por el logro de un rendimiento a la máxima capacidad posible.” (López-Torres, 2006)

Nos despertamos después de haber logrado la jugada magistral– anotamos el mejor gol que hayamos marcado jamás – abrimos los ojos y se acaba de esfumar el mejor partido de tenis que alguna vez nos hemos visto jugar – intentamos recapitular lo sucedido – nos damos cuenta que durante ese proceso, no seguíamos el curso de nuestro pensamiento y nuestras capacidades estaban aunadas a la tarea en cuestión. – Este maravilloso proceso en donde el tiempo se materializa en pequeños granos de arena que lentamente pasan de un receptáculo a otro, es denominado por la ciencia como *flow*.

La psicología del deporte, alberga uno de los fenómenos psicológicos más interesantes; gracias a su florida presentación empírica y a los múltiples relatos que describen sus diferentes manifestaciones. La vivencia de situaciones de manera fantástica, albergando cambios en la conciencia, y percepción, repentinos y fugaces; anticipa lo que luego entenderíamos por “flow”.

El presente trabajo, continuará con la recapitulación de este preciso constructo. Se desglosaran sus características y se presentaran los autores que se dedicaron a profundizar en él.

La investigación tiene como objetivo, analizar el flow y su desarrollo en el deporte colectivo, específicamente, el fútbol. De tal manera, apela a encontrar una diferencia en los niveles de flow

y las distintas posiciones del deporte. Barajando la posibilidad de que los niveles de flow varíen entre los puestos.

Marco Teórico

Flow

Ya por el año 1924, Coleman R. Griffith, posó sus lentes sobre lo que en ese momento asombraba al ambiente universitario, deportivo de Michigan e Illinois. El corredor estrella de Illinois, Harold “Red” Grange, había logrado anotar en menos de 12 minutos, cuatro *touchdowns* para su equipo. Sorprendentemente, al ser entrevistado con meticulosidad por Griffith, el joven no logró recapitular un solo detalle de lo sucedido, declarando no recordar con precisión lo que había pasado en tales momentos (López-Torres, 2006). En tal época, Griffith denominó este desencadenamiento como “respuesta de habilidad automática” o “rendimiento automático” (Kroll y Lewis, 1995).

López-Torres (2006) explica que el exhaustivo trabajo de Griffith durante sus años como director del laboratorio de Psicología del Deporte entre otros títulos, quedaría a la espera de un paradigma que pudiera entrever el extraordinario suceso que ocurría cuando los atletas lograban tener rendimientos sobresalientes. Una vez consolidado el modelo Humanista, con su inicio en los años sesenta, con autores como Abraham H. Maslow; es que se comenzaría a derribar el modelo clásico, Médico. La patología y sus comportamientos. (Hill, 2001).

Por último, López-Torres (2006), va a destacar dos momentos intrínsecos a la experiencia humana óptima y positiva. La experiencia cumbre (Maslow, 1973), momento intenso y sumamente apreciado; rendimiento cumbre (Privette, 1983), episodio con implicancia elevada.

Posterior a los dos conceptos descriptos anteriormente, es que, destaca López-Torres (2006), aparecería un tercer concepto... el “flow”.

Este término proviene de la Psicología Positiva; Claudia González Zúñiga Godoy (2004) explica como existen otras maneras de comprender y de conceptualizar el trauma, enfocándose sobre modelos más saludables. No rendirse ante la patología y el trastorno, sino entender al individuo como una persona activa y fuerte, capaz de resistir y salir adelante, a pesar de vivenciar adversidades. De esta forma, la Psicología Positiva, estudia los procesos y mecanismos inherentes a las fortalezas y virtudes del ser humano (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000).

La autora sostiene que se ha descuidado a lo largo de la evolución de la Psicología, los aspectos positivos que forman parte del desarrollo del ser humano (Zúñiga, 2004).

Martin E.P Seligman y Mihaly Csikszentmihalyi, dos pioneros en el postulado e investigación de la Psicología Positiva; constataron acerca de la distancia que hubo tomado la Psicología clásica de los aspectos positivos que por naturaleza poseen los seres humanos. Dentro de ellos, describen: el bienestar, la satisfacción, la esperanza, el optimismo, el flujo (*flow*) y la felicidad. (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000).

Mihaly Csikszentmihalyi, psicólogo húngaro, en 1965, condujo un estudio donde evaluó distintas actividades autotelicas, es decir, actividades que requerían energía y mantención prolongada sin ofrecer un beneficio externo notorio, más que una recompensa a nivel interno.

“The absence of conventional incentives, however, does not imply an absence of rewards.”

Csikszentmihalyi (1975, p.13).

La satisfacción interna es la recompensa y el *driver* que permite reincidir en estas actividades. La experiencia autotelica, dice Csikszentmihalyi (1975), es estar inmerso y completamente comprometido con la tarea que se está realizando en donde dicha actividad presenta desafíos constantes. No hay lugar para el aburrimiento o para auto-preguntarse qué va a suceder. La persona se convierte en un agente activo, se enriquece de lo que la situación le devuelve y tiene un acceso exitoso a la totalidad de sus habilidades para enfrentar dicha tarea.

Citando al autor, este concluye:

“From here on, we shall refer to this peculiar dynamic state – the holistic sensation that people feel when they act with total involvement – as flow” Csikszentmihalyi (1975, p.36).

Miguel Fernández, cita a Carrascosa en *“Trabajar y competir en equipo: el método saber competir”* (2011) quien describe este concepto como equivalente a un orden psíquico, un equilibrio emocional, máxima atención, eficacia, autoconfianza y disfrute. Por otro lado, Cuadra y Florenzano (2003) citan a Csikszentmihalyi en su escrito *“El bienestar subjetivo hacia una Psicología Positiva”*.

“el estado en el cual las personas se hallan tan involucradas en la actividad que nada más parece importarles; la experiencia, por sí misma, es tan placentera que las personas la realizarán incluso aunque tengan un gran costo, por el puro motivo de hacerla” Cuadra y Florenzano (2003, p.86).

Héctor García y Francesc Miralles ilustran este concepto en su escrito *“Ikigai, The Japanese secret for a long and happy life”*

“Imagine you are skiing down one of your favorite slopes. Powdery snow flies up on both sides of you like white sand. Conditions are perfect. You are entirely focused on skiing as well as you can. You know exactly how to move at each moment. There is no future, no past. There is only the present. You feel the snow, your skis, your body, and your consciousness united as a single entity. You are completely immersed in the experience, not thinking about or distracted by anything else. Your ego dissolves, and you become part of what you are doing” (2017, p53).

“What makes us enjoy doing something so much that we forget about whatever worries we might have while we do it? When are we happiest? These questions can help us discover our Ikigai” (2017, p54).

En su libro, los autores trabajan con el concepto de *Ikigai*, como aquello inherente al ser humano, que lo propicia de un sentido y que es el núcleo de donde luego afloran: la pasión, la misión, la profesión y la vocación (García et al, 2017).

Como evidencia la cita, se postula que las actividades que nos acercan al estado de *flow* son aquellas que en definitiva potencian nuestro *Ikigai*.

Mesurado (2010), describe la experiencia de *flow* como *“un estado de disfrute, control y atención focalizada, que se logra cuando las oportunidades de acción percibidas en el entorno emplean plenamente las capacidades de la persona, es decir, cuando coinciden los desafíos y las habilidades subjetivamente percibidas” (p.39).*

Jackson (2012) también desarrolla el concepto de Mesurado, previamente mencionado. El *flow* vendría a ser más dependiente de la percepción del desafío en una situación junto con la percepción de las habilidades propias; que del nivel objetivo del desafío y de las habilidades disponibles. En su publicación *“Flow: the mindful edge in sport and performing arts” (2012),*

Jackson describe la importancia de encontrar al sujeto frente a una situación difícil, que lo desafíe, en donde se perciba que su capacidad para superarla con éxito es adecuada.

Acercándonos al concepto de *flow* en el deporte; Miguel Fernández (2015) en su texto “*Flow (fluir) en el futbol*” describe lo previamente postulado por Csikszentmihalyi. Cuando hay equilibrio entre la habilidad del sujeto y el desafío que impone la tarea, la persona experimenta una sensación de control a la vez hay sensación de motivación. No obstante, no se llega a experimentar *flow*. Cuando la habilidad es más alta que el desafío inherente a la tarea, el sujeto se encuentra en estado de relajación. No obstante, si la percepción de la habilidad es demasiado elevada por sobre la dificultad de la tarea, el sujeto puede entrar en un estado de aburrimiento.

Mesurado (2010) también trabaja este concepto y nos habla de los dos extremos que Csikszentmihalyi desarrolla en su texto “*Beyond boredom and anxiety*” (1975). La ansiedad, el polo opuesto dentro del modelo del *flow*, figura cuando el sujeto percibe al desafío como elevado y es incapaz de percibir las propias habilidades como competentes para dicho reto.

“En el flujo nosotros tenemos el control de nuestra energía psíquica y todo lo que hagamos añade más orden a la conciencia” Csikszentmihalyi (1997, p.83).

Cómo nos percibamos frente al desafío en cuestión, nos condiciona y predispone precisamente, a evocar una determinada energía psíquica y no otra. Es por ello que durante la experiencia del *flow* estamos en control, a pesar de que la tarea presente un desafío arduo.

El *flow* presenta ciertas dimensiones (Csikszentmihalyi, 1975) que definen la consolidación de dicho fenómeno. Mesurado (2010) las define en su escrito “*Hacia una conceptualización de la experiencia subjetiva de flow. Diferentes alternativas para su medición*”.

1. Metas claras

Durante este estado, se sabe con claridad lo que debe ser realizado, lo cual permite una ejecución satisfactoria.

2. *Feedback* inmediato e inequívoco

Se reconoce el desempeño propio durante el transcurso de la tarea, sin necesidad de oírlo de terceros.

3. Actividad y consciencia – unidas

La concentración está enfocada en la tarea, mientras que se ajustan las destrezas en pos de cumplir con los desafíos, se apela a conseguir una mente unificada, libre de distracciones.

4. Las distracciones quedan excluidas de la consciencia

Lo relevante es el *aquí y ahora*. Las distracciones son la mera irrupción del medio o de la autoconsciencia en el proceso de experiencia óptima (*flow*).

5. No hay miedo al fracaso

La compenetración en pos de la tarea es tal, que no hay lugar para pensamientos negativos. La persona sabe lo que debe hacer y se percibe capaz para lidiar con el desafío.

6. La autoconsciencia disminuye

Gracias a que el foco reposa su lente sobre la actividad que se está realizando, la atención deja de invadir el plano del si-mismo. Absortos en la tarea, libres de pensamiento.

7. Relativismo temporal

El tiempo a merced del *flow*, es instrumentado por el sujeto que practica la tarea. Puede este esfumarse o dilatarse.

8. Equilibrio entre el desafío y las destrezas

La persona vivencia sus habilidades como adecuadas para enfrentar el desafío

9. Experiencia autotelica

Es decir, una experiencia que tiene una recompensa intrínseca y es lo que impulsa al sujeto a querer perseguirla, dado que es buena en sí misma.

A pesar de las dimensiones propuestas por Csikszentmihalyi, cabe destacar que debido a las características del presente trabajo, se debe elucidar lo tratado por Mesurado (2010) en su escrito.

La autora describe como a partir de la medición cuantitativa, psicométrica, del *flow*, se evidenciaron discrepancias entre los resultados empíricos y los postulados teóricos.

Para estas mediciones, se podría implementar el Método de Muestreo por Experiencias (MME) de Csikszentmihalyi y Larson (1987). El cual apela a lograr un instrumento válido para describir variantes en el propio discurso de los sujetos sobre sus procesos mentales. Este puede ser utilizado para obtener datos empíricos acerca de:

- a) La frecuencia y el patrón diario de actividades, interacciones sociales y cambios de espacio físico.
- b) La frecuencia y patrón de estados psicológicos, emocionales, cognitivos y de experiencia.

- c) La frecuencia y patrón de pensamientos (incluyendo calidad e intensidad de pensamientos disruptivos).

Las incongruencias destacadas anteriormente, a partir de la utilización de métodos psicométricos, llevaban a hipotetizar que no bastaba con el equilibrio entre desafío y habilidad para lograr la experiencia optima (Mesurado, 2010). Es así como Massimini y Carli (1988) elaboraron un nuevo modelo para explicar el *flow*; partiendo de la base en que para lograr dicho fenómeno, los desafíos y habilidades debían ser superiores a cierto nivel y estar en equilibrio (Mesurado, 2009). La autora a partir de la lectura de Csikszentmihalyi M y Csikszentmihalyi I (1998) postula que cuando los desafíos son inferiores a lo habitual, no se debería esperar *flow* **aunque** el equilibrio desafío – habilidad este presente.

El nuevo modelo de Massimini y Carli (1988), postula el *flow* compuesto por cuatro *ratios*:

1. Desafío y habilidad altos – flow
2. Desafío y habilidad en equilibrio – por debajo de la media – apatía
3. Desafío bajo y habilidad alta – aburrimiento
4. Habilidad baja y desafío alto – ansiedad

Luego, dichos autores, complejizan el concepto (Massimini y Carli, 1988):

Describen; (1) estado de activación cuando los desafíos son altos y las habilidades moderadas – (2) el estado de flow cuando desafíos y habilidades son altas – (3) estado de control cuando el desafío es moderado y la habilidad es alta – (4) el aburrimiento aparece cuando el desafío es bajo y la habilidad es alta – (5) la relajación figura cuando el desafío es bajo y la habilidad moderada – (6) apatía, desafío y habilidad, ambos bajos – (7) estado de preocupación cuando el desafío es

moderado y la habilidad baja – (8) estado de ansiedad cuando el desafío es alto y la habilidad baja.

Susan Jackson y Mihaly Csikszentmihalyi (2002) desarrollan el concepto del *flow* en el deporte. Según los autores, la definición por parte de los deportistas con respecto a este estado de fluencia, tiene que ver con “estar en zona” “con el piloto automático” “en la brecha” “todo está conectado” “yendo rápido y haciéndolo fácil”.

Jackson et al (2002) describe como el fluir en el deporte está compuesto por dos conceptos; el disfrute y la experiencia óptima. El disfrute alude a los niveles bajos hasta medios de la fluencia mientras que la experiencia optima alude a los niveles más altos. Según la autora, los momentos en los que los deportistas se adjudican estar fluyendo, son aquellos en los que se sienten por encima de lo ordinario (Jackson et al, 2002).

A su vez, Jackson y Csikszentmihalyi (2002) aluden que la posibilidad de vivenciar dicho estado, no queda sujeta a los deportistas elite, dado que en todos los niveles se da la posibilidad de sentir esta experiencia positiva de abstracción y control. Este concepto es clave dada la naturaleza del presente trabajo y sus objetivos establecidos.

Moreno y González-Cutre (2006) citando a Santa Rosa (2003), definen el concepto del *flow* en el ámbito deportivo como; un estado psicológico óptimo el cual le permite al sujeto enfrentar dicha tarea motriz en las mejores condiciones mentales posibles.

Miguel Fernández (2015) sostiene que la práctica deportiva presenta una gran oportunidad para que el *flow* se desarrolle dado que en el proceso emergen cualidades positivas y mayores niveles de implicación, deseo, desafío y placer; en relacion a otras actividades.

Jackson y Csikszentmihalyi (2002) citados por Miguel Fernández (2015) dan una descripción que reúne las diferentes características del *flow* desde la perspectiva deportiva:

Estar realizando la actividad, absolutamente concentrado/a, olvidando lo que ocurre en el ambiente; el tiempo se esfuma, los pensamientos y sentimientos se focalizan únicamente en lo que se está haciendo. Las dificultades aparecen pero a su vez las capacidades para afrontarlas. No hay lugar para distracciones y preocupaciones. Se continúa lo que se está haciendo por el propio placer de ello, no se quiere abandonar la tarea en cuestión ya que se fluye con la misma.

En este escrito, Jackson et al (2002) detallan las nueve dimensiones (ya descritas) dentro del *flow* y las describen desde la acción del deportista. A su vez Miguel Fernández (2015) describe que estas dimensiones están sometidas tanto a factores que facilitan su aparición como a factores que las impiden o interrumpen. Dicho concepto también es trabajado por Christian Swann (2016):

Flow seems to result from the interaction of internal states (e.g., focus, arousal, motivation, confidence, thoughts and emotions), external factors (e.g., environmental and situational conditions, i.e., weather, or course that suited the athlete) and behavioral factors (e.g., preparation) (p.9).

Miguel Fernández (2015) en su escrito "*Fluir en el futbol*" describe los facilitadores e inhibidores del *flow*:

Facilitadores

- El afecto pre competitivo y competitivo positivo
- Actitud mental positiva

- Enfoque en la actividad
- Preparación física óptima
- Unión con el compañero (en especialidades de cooperación)

Inhibidores

- Problemas físicos o errores en la realización de la actividad
- Incapacidad para mantenerse enfocado
- Actitud mental negativa
- Falta de feedback positivo del público

Jackson et al (2001) sostienen que se han diferenciado y explorado, dentro de la investigación con respecto al deporte, dimensiones de “flow-estado” y “flow-rasgo”.

La primera refiere a la experimentación de episodios en un momento dado o mientras se realiza una actividad en particular. La segunda, alude a la predisposición para experimentar dichos sucesos.

Esto se relaciona con lo que Miguel Fernández describe como facilitadores, algunos inherentes al estado de flow, otros a los rasgos del sujeto.

Por ejemplo, Csikszentmihalyi (1990), describe que hay personas con una mayor disposición a experimentar este estado. Dichas personas son descritas como agentes con personalidades autotélicas. Esto genera que los episodios de flow sean más frecuentes en este tipo de sujetos.

Debido a una constelación de características determinadas, Csikszentmihalyi (1975):

- Alta curiosidad
- Persistencia

- Motivación intrínseca
- Autonomía
- Independencia con respecto a metas y contingencias externas
- Elevado sentido de control interno
- Implicación en actividades complejas que demandan elevadas habilidades con alto grado de concentración y autoestima
- Búsqueda de actividades que permitan la estimulación y el enriquecimiento personal

Antonio Orta-Cantón y Álvaro Sicilia-Camacho (2015) señalan a partir del trabajo de Engeser y Schiepe-Tiska, (2012) que los primeros trabajos sobre flow dentro del ámbito deportivo se desarrollaron en el contexto de la investigación, puntualmente sobre los momentos óptimos; ofreciendo una explicación acerca de los múltiples relatos de deportistas. Los mismos, describían experiencias sumamente positivas durante la competición, refiriendo a cambios de conciencia, alteraciones en la percepción del tiempo e implicación total con la actividad realizada.

Mesurado (2010) realiza una distinción entre la “experiencia óptima” y el flow; lo que luego Antonio Orta-Cantón y Álvaro Sicilia-Camacho (2015) van a destacar como nodal para el desarrollo de este concepto dentro del deporte. Mesurado señala que a pesar de compartir características, tales como la pérdida del sentido de tiempo y espacio, la desaparición del temor y la ansiedad, la alta atención e implicación; ambos conceptos mantienen su distancia.

La experiencia cumbre parecería estar vinculada hacia una contemplación pasiva de un objeto/persona que atrae/cautiva; mientras que el flow implicaría una activación de las habilidades individuales en pos de lidiar con los desafíos que propone una tarea (Mesurado, 2010).

Es por ello que se presentan, según Antonio Orta-Cantón y Álvaro Sicilia-Camacho (2015), dos cuestiones a la hora de estudiar el flow en el deporte. La delimitación de dicho constructo con aspectos similares como los momentos óptimos; definir las características esenciales inherentes al flow. Esto tiene que ver con los distintos abordajes que los autores a lo largo del tiempo fueron evidenciando, en relación a las dimensiones presentes en dicho concepto.

Miguel Fernández (2015) señala que la investigación se ha centrado primariamente en poder determinar los correlatos psicológicos del constructo y así encontrar las relaciones con el rendimiento. Evaluando la eficacia de las intervenciones, las cuales apuntan a facilitar episodios del mismo.

No obstante Antonio Orta-Cantón y Álvaro Sicilia-Camacho (2015) sostienen que debido a la controversia con respecto a la definición del flow así como la propuesta de modelos diferentes que pretenden medirlo; solo podemos acceder a una pequeña porción explicativa de lo que vincula a este fenómeno y no, por el contrario, a la experiencia real y total de la misma.

Miguel Fernández (2015) apela a poder explicar los constructos psicológicos vinculados al flow así como delimitar los aportes de este fenómeno dentro del fútbol.

Dentro de este deporte, el autor describe ciertos afluentes hacia el camino de un flow consolidado.

La competencia percibida en primer lugar, como la percepción que tiene el individuo de contar con la sumatoria de habilidades y conocimientos necesarios para poder desarrollar una actividad. Destaca que esta actividad tiene cierto nivel de complejidad y reto.

Por ende, es evidente que en medida que la competencia percibida por el jugador mantenga un nivel alto pero mayoritariamente equitativo entre sus habilidades y el reto a enfrentar, lograra ingresar en el estado de flow, según autores (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002).

Csikszentmihalyi (1997) refiere a la sensación de control y autonomía como fundamentos claves a la hora de experimentar flow. Miguel Fernández (2015), señala la importancia en las dimensiones “metas claras” y “experiencia autotelica” en relacion a la competencia percibida. Parecería que los futbolistas con mejor competencia deportiva percibida, señala el autor, tienen claras las metas que pretenden alcanzar en los partidos así como las vías para enfrentarse al encuentro; esto se relaciona a las sensaciones percibidas en estas situaciones, vivenciadas como gratas, simplemente por el hecho de jugar el deporte.

En segundo lugar, la motivación del futbolista, según Carrascosa (2012) es el resultado de la interacción entre factores personales y situacionales. Los personales tienen que ver con el patrón de personalidad, aquí entra en juego lo mencionado por Csikszentmihalyi (1990), en cuanto a las personalidades autotelicas predispuestas positivamente a experimentar flow. Las necesidades también son un factor personal, los intereses y las metas por ultimo. Los factores situacionales se relacionan con el contexto en el que trabaja, el estilo de liderazgo del entrenador, las relaciones interpersonales con compañeros, el rendimiento del equipo y la posición en la clasificación.

Miguel Fernández (2015), quien cita a Carrascosa (2012) señala que para el autor al que refiere, el factor más influyente sobre la motivación individual y colectiva en un equipo de futbol es el entrenador. En concreto, su estilo de liderazgo, como gestiona el factor humanístico, la pedagogía con la que trasmite su visión del juego, su metodología de entrenamiento y la gestión que hace del rendimiento.

En tercer lugar la atención juega un papel importante a la hora de hablar del flow en el fútbol. Las características del deporte, destaca Miguel Fernández (2015), son un factor que influye significativamente. Las constantes interrupciones, el clima que genera, los espectadores y su rol activo en el juego, son algunos de los aspectos que amedrentan la posibilidad de focalizar la atención en la tarea y buscar fluir con la misma.

Jackson et al (2001) señala que este no es un estado fácil de lograr y que para poder vivenciarlo, hace falta contar con cierto nivel de habilidades psicológicas entre ellas, la capacidad para controlar la atención.

Carrascosa (2012) señala que el flow durante el encuentro futbolístico se relaciona con la inteligencia y la atención puestas al máximo. También destaca la implicancia en cuanto a la claridad de la tarea, la autoconfianza, activación fisiológica, disfrute y máxima eficacia.

Objetivos e Hipótesis

Durante los párrafos finales, hemos detallado aspectos centrales para el desarrollo del flow en el deporte, específicamente en el fútbol. Dado que nuestro objetivo es poder analizar este componente en una muestra que comprende a futbolistas de carácter *amateur*, es importante realizar algunas distinciones.

Según señala Miguel Fernández (2015), los deportistas de alto rendimiento estarían sensibles a experiencias óptimas. La preparación, el entrenamiento y la capacidad que conllevan, los dispone positivamente ante este fenómeno. No obstante, el autor señala que se estaría hablando de deportistas amateur que controlan mejor su ambiente deportivo, así, optimizando la experiencia de flujo. Sin embargo, los jugadores de alto rendimiento, dice Miguel Fernández (2015), suelen ser futbolistas que practican el deporte con altos niveles de concentración, compenetrados con la

actividad, compitiendo contra jugadores de igual o mejor nivel, son capaces de enfrentar desafíos por encima de sus habilidades, por ende, mayor probabilidad de desplegar las dimensiones de flow.

La clave que nos provee Miguel Fernández (2015), es que en el futbol, los jugadores amateur, pueden lograr niveles óptimos de atención y concentración, debido a que juegan por placer. Es decir, la experiencia es autotelica por naturaleza, es intrínsecamente gratificante. Aunque el nivel de rendimiento sea menor, los niveles del flujo podrían ser similares a los de futbolistas profesionales.

La profesionalidad dentro del deporte, es decir, la concepción de la actividad como un trabajo, puede jugar en contra de consolidar el flow; dice Miguel Fernández (2015).

Finalmente, el autor destaca:

“En el futbol, 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” (Miguel Fernández, 2015, p.167).

Experimentarlo, va a señalar, proviene de la combinación de condiciones externas e internas. El interjuego entre estas es clave para la consolidación de dicho fenómeno.

De manera que el objetivo del presente trabajo trabaja sobre el ambiente futbolístico amateur; buscando poder evaluar a los jugadores de distintos equipos de la zona; con el fin de administrarles las pruebas psicométricas correspondientes a la medición del flow; y determinar qué posición dentro del campo de juego es la que experimenta mayores niveles de flow durante

el transcurso del partido. ¿Acaso es porque es el que recorre la mayor cantidad de campo de juego? ¿O porque es el que está más en contacto con el balón? ¿Puede que la cuestión del balón sea indiferente?

A partir de lo que plantea Miguel Fernández (2015):

“Se trataría de fomentar en el jugador una atención selectiva y que si se lograra fluir, estos sean episodios flexibles desde el punto de vista atencional, es decir, ser capaces de centrar la atención en las señales más próximas al balón (foco de atención estrecho y reducido) y a la vez aumentar el foco atencional de una manera más amplia que abarque la mayoría del campo. Todo ello teniendo en cuenta la variabilidad individual de cada jugador ya que cada uno puede dominar un estilo atencional más amplio y otros los más reducidos” (Miguel Fernández, 2015, p.120).

Se plantean las siguientes hipótesis de trabajo:

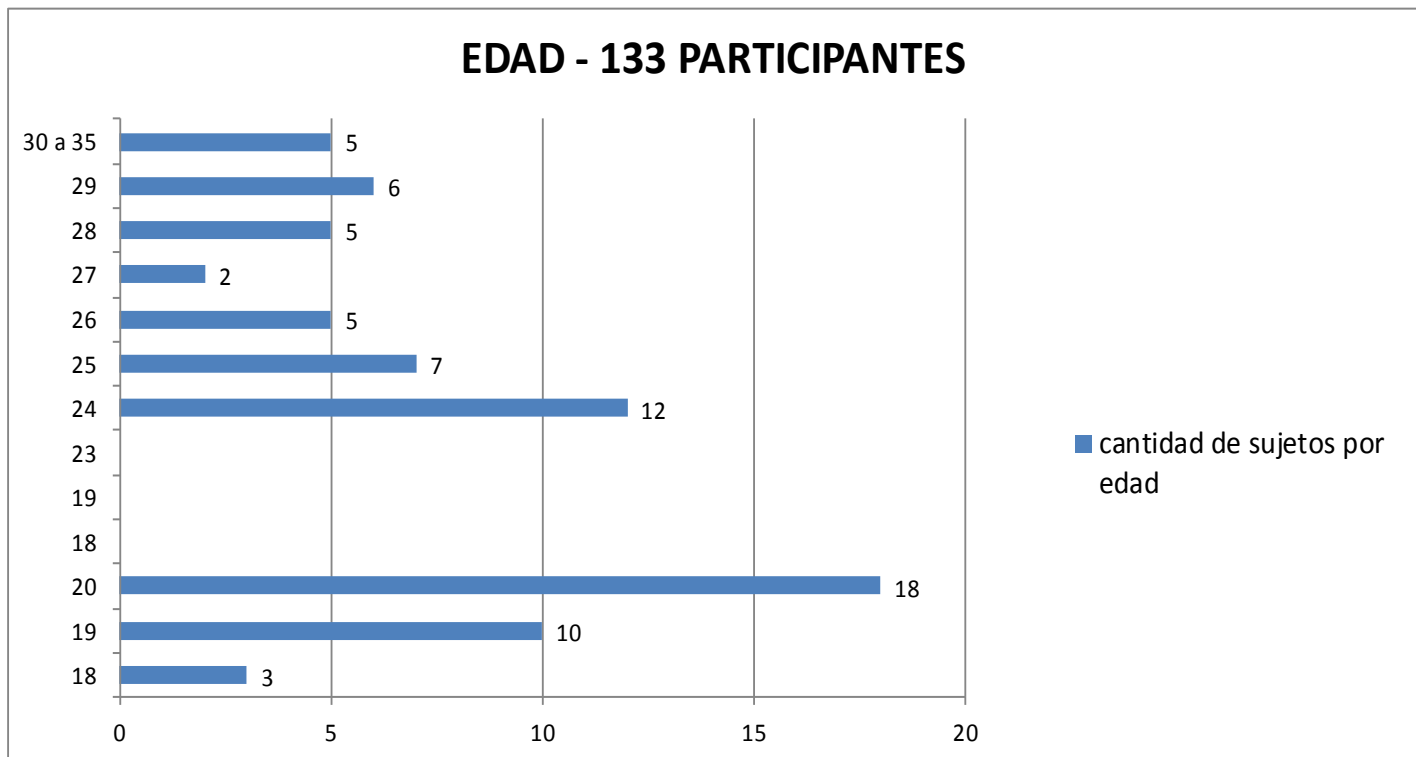
1. Los niveles de flow de los jugadores de futbol varían en función de la posición de juego.
Se estima que los niveles de flow de los mediocampistas será mayor al de las demás posiciones debido a las características de dicha posición y sus exigencias.
2. Los niveles de flow de los jugadores de futbol variara en función de la frecuencia de juego (una vez por semana, dos a tres veces por semana, y más de tres veces por semana)

Método

Participantes

La muestra estuvo conformada por 133 hombres de entre dieciocho y treinta y cinco años con un promedio de edad de 22 años y un desvío típico de 3.17. La distribución de la muestra puede observarse en el Grafico 1.

Gráfico 1



Instrumentos

1. Cuestionario sociodemográfico.

- a. Se recolectaron datos sociodemográficos de los participantes indagando:
 - Género (133 encuestados, varones)
 - Edad (22 años promedio)
 - Nivel de estudios actual (63.9 % con Universitario incompleto)

- Ocupación (36.8% estudia solamente, 33.8% estudia y trabaja, 27.1% trabaja solamente, 2.3% ni estudia ni trabaja)
- Lugar de residencia (60.2% reside en el Partido de Pilar)

Luego se agregaron cuatro preguntas orientadas hacia el deporte en cuestión a:

- Cómo practica el deporte: amateur o profesionalmente
- Con que frecuencia practica el deporte
- Hace cuánto tiempo practica el deporte
- En qué posición juega cuando practica el deporte

2. *Flow State Scale*. Para evaluar el flow se utilizó la adaptación al castellano del cuestionario *Flow State Scale* (Jackson y Marsh, 1996), dicho cuestionario fue traducido y validado al español por García Calvo y colaboradores (2008). Esta escala contiene 36 ítems que evalúan las 9 dimensiones de la experiencia de flow vinculada a la práctica deportiva. Las dimensiones evaluadas son:

1. Balance habilidad y desafío (Ítem 1, 10, 19, 28) Ej. Cuando juego al futbol sé que mis habilidades me permitirán hacer frente al reto que se me plantea. $\alpha = 6.56$
2. Conciencia y acción unidas (Ítem 2, 11, 20, 29) Ej. Cuando juego al futbol, hago los movimientos correctos, sin pensar, de forma automática. $\alpha = 5.66$
3. Metas claras (Ítem 3, 12, 21, 30) Ej. Cuando juego al futbol, conozco claramente lo que quiero hacer. $\alpha = 7.20$
4. Feedback claro (Ítem 4, 13, 22, 31) Ej. Cuando juego al futbol, tengo realmente claro como lo estoy haciendo. $\alpha = 6.61$

5. Concentración en la tarea (Ítem 5, 14, 23, 32) Ej. Cuando juego al fútbol, mi atención esta está completamente enfocada en lo que estoy haciendo. $\alpha = 7.20$
6. Sentido de control (Ítem 6, 15, 24, 33) Ej. Cuando juego al fútbol tengo una sensación de control sobre lo que estoy haciendo. $\alpha = 6.92$
7. 6. Pérdida de la autoconciencia (Ítem 7, 16, 25, 34) Ej. Cuando juego al fútbol, me da igual como los otros puedan estar evaluándome. $\alpha = 6.38$
8. Distorsión del tiempo (Ítem 8, 17, 26, 35) Ej. Ej. Cuando juego al fútbol el tiempo parece alterarse (pasa más lento/más rápido). $\alpha = 5.47$
9. Experiencia autotelica (Ítem 9, 18, 27, 36) Ej. Cuando juego al fútbol realmente me divierte la experiencia. $\alpha = 7.28$

Se solicita a los participantes respondan a las consignas indicando la frecuencia con la que vivencian esa experiencia, utilizando una escala de tipo

Likert: 1 Nunca – Casi Nunca – A veces – Casi Siempre – 5 Siempre; por valores del 1 al 5.

Análisis

Primero se realizaron los estudios descriptivos habituales de frecuencia para las variables: posición que ocupan los jugadores y frecuencia de juego. Seguidamente se realizaron dos MANOVAS utilizando como variable dependiente las 9 dimensiones de la experiencia de flow y como VI (independiente) la posición que ocupan los jugadores o la frecuencia de juego respectivamente.

Resultados

Las frecuencias obtenidas de las posiciones en las que juegan los deportistas pueden observarse en el Grafico 2. Y la frecuencia con la que juegan los deportistas puede verse en el Grafico 3.

Gráfico 2

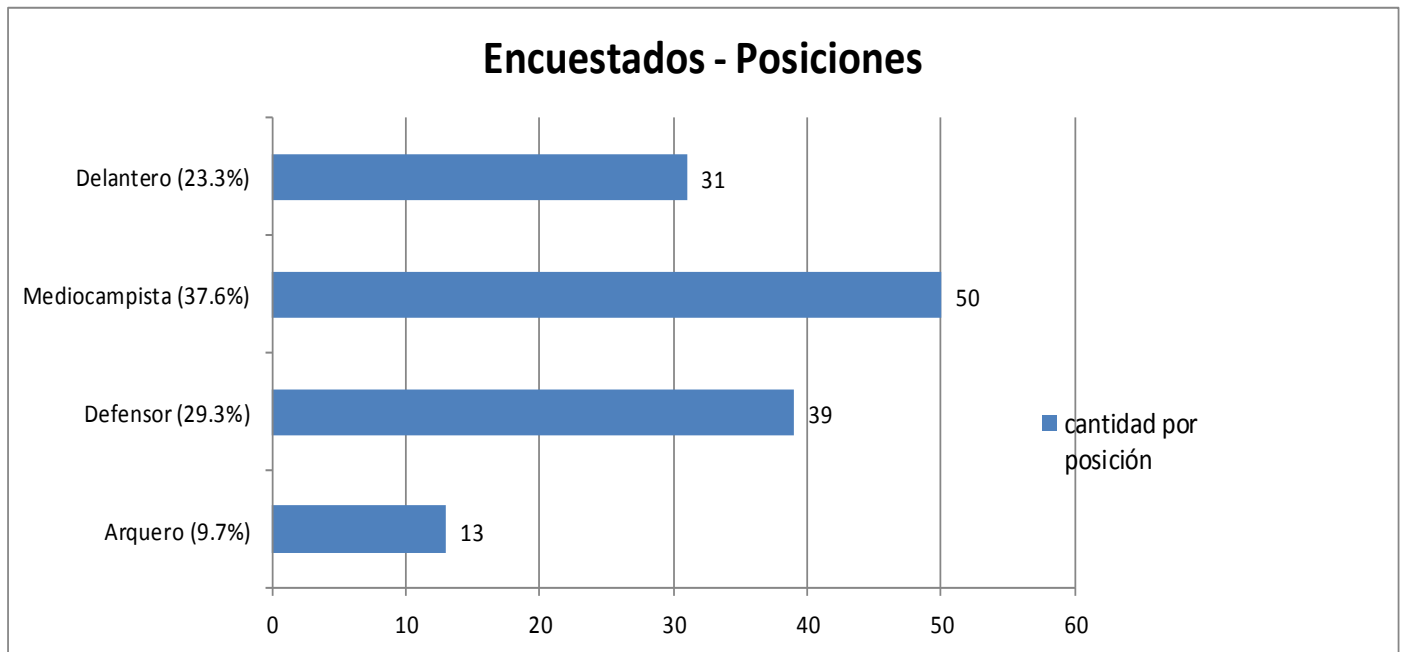
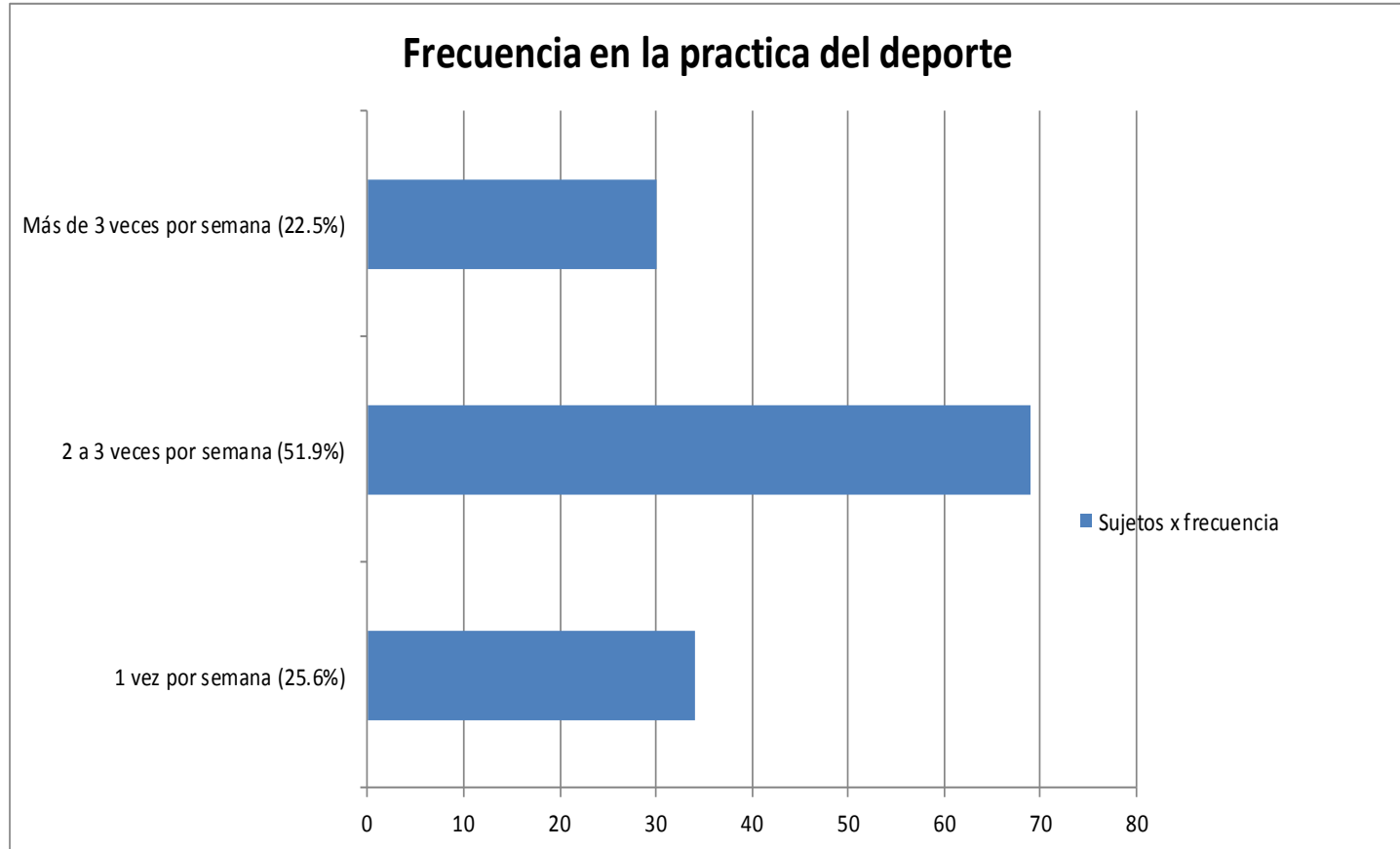


Grafico 3



Seguidamente se puso a prueba la primera hipótesis - Los niveles de flow de los jugadores de fútbol varían en función de la posición de juego. Se estima que los niveles de flow de los mediocampistas será mayor al de las demás posiciones debido a las características de dicha posición y sus exigencias

Para ello se realizó análisis multivariado de la varianza (MANOVA) permitió evaluar varias variables independientes, las posiciones en el campo de juego, la frecuencia de juego; en relación con las variables dependientes, tales son: las dimensiones del flow. De tal manera, se buscó evaluar la diferencia de puntajes entre las posiciones inicialmente planteadas para averiguar si alguna se destacaba por encima de otra.

El contraste multivariado, utiliza la traza de Hotelling para evaluar si hay diferencias generales en los niveles de flow entre los diferentes grupos; en dicho caso, las posiciones en el campo de juego. El modelo se presenta como no significativo $F(27, 353) = 1.42, p = .08$ Es decir los niveles de flow de cada dimensión no variaron en función de la posición de los jugadores.

Dado que la traza de Hotelling – muestra que no hay gran diferencia entre las posiciones en el total de dimensiones analizadas – esto lleva a aceptar la hipótesis nula que plantea que el flow no varía según las posiciones en la cancha, según lo evidenciado por esta muestra

La segunda hipótesis planteada fue - los niveles de flow de los jugadores de futbol variara en función de la frecuencia de juego (una vez por semana, dos a tres veces por semana, y más de tres veces por semana)

Los análisis multivariados indican que el modelo se presenta como significativo, $F(27, 359) = 2.8, p < .001$. Lo cual indicaría que hay diferencia estadísticamente significativa en relación a la frecuencia de juego y los niveles de flow vivenciado por los deportistas.

Los resultados en las pruebas univariada indicaron valores estadísticamente significativos en la mayoría de las dimensiones de flow a excepción de pérdida de la autoconciencia

1. Balance habilidad y desafío: $F(3, 129) = 4.6, p \leq .001$
2. Conciencia y acción unidas: $F = 2.99, p \leq .05$
3. Metas claras: $F = 6.2, p \leq .001$
4. Feedback claro: $F = 5.9, p \leq .001$
5. Concentración en la tarea: $F = 3.5, p \leq .05$
6. Sentido de control: $F = 4.7, p \leq .05$
7. Pérdida de la autoconciencia: $F = 1.8, p > .05$

8. Distorsión del tiempo: $F = 6.3, p \leq .0001$
9. Experiencia autotelica: $F = 8.3, p \leq .0001$

Posteriormente se realizó una prueba post hoc de Scheffe analizando la diferencia de los niveles de flow de cada dimensión, balance habilidad y desafío, conciencia y acción unidas, metas claras, feedback claro, concentración en la tarea, sentido de control, perdida de autoconciencia, distorsión del tiempo, experiencia autotelica; en relacion a la frecuencia de juego.

Se observaron resultados estadísticamente significativos en las siguientes dimensiones:

| Balance entre habilidad y desafio | | |
|---|----------------------|---------------|
| Frecuencia | Diferencia de medias | Significativo |
| Más de 3 veces por semana vs 1 vez por semana | 2.22 | .006 |

| Metas claras | | |
|---|----------------------|---------------|
| Frecuencia | Diferencia de medias | Significativo |
| 2 a 3 veces por semana vs 1 vez por semana | 1.5 | .023 |
| Más de 3 veces por semana vs 1 vez por semana | 2.5 | .001 |

| Feedback claro | | |
|---|----------------------|---------------|
| Frecuencia | Diferencia de medias | Significativo |
| 2 a 3 veces por semana vs 1 vez por semana | 1.57 | .020 |
| Más de 3 veces por semana vs 1 vez por semana | 2.27 | .008 |

| Concentracion en la tarea | | |
|---|----------------------|---------------|
| Frecuencia | Diferencia de medias | Significativo |
| Más de 3 veces por semana vs 1 vez por semana | 1.89 | .040 |

| Sentido de control | | |
|---|----------------------|---------------|
| Frecuencia | Diferencia de medias | Significativo |
| Más de 3 veces por semana vs 1 vez por semana | 2.18 | .016 |

| Distorsion del tiempo | | |
|---|----------------------|---------------|
| Frecuencia | Diferencia de medias | Significativo |
| 2 a 3 veces por semana vs 1 vez por semana | 2.34 | .006 |
| Más de 3 veces por semana vs 1 vez por semana | 3.24 | .003 |

| Experiencia autotelica | | |
|---|----------------------|---------------|
| Frecuencia | Diferencia de medias | Significativo |
| 2 a 3 veces por semana vs 1 vez por semana | 2.02 | .000 |
| Más de 3 veces por semana vs 1 vez por semana | 2.54 | .001 |

El análisis presenta el modelo como estadísticamente significativo; lo que lleva a aceptar la segunda hipótesis. Hay relacion entre la frecuencia con la que los sujetos practican el deporte y la capacidad de vivenciar flow. A mayor práctica de la actividad, mayor es la experiencia de flow.

Discusión

La presente investigación busco examinar la relacion entre el flow y las posiciones dentro del campo de juego en el futbol.

La primera hipótesis presento la posibilidad de encontrar diferencias en la vivencia de flow, entre las posiciones del deporte. Dicha asunción fue realizada bajo el supuesto de que ciertos puestos difieren en sus responsabilidades durante el encuentro deportivo, por lo cual, en dicho caso, el mediocampista suele ser el que está más en contacto con el balón, el que tiene la responsabilidad de dirigir al equipo en ataque y de replegarlo en defensa. También suele ser el que conecta un extremo del equipo con el otro; propicia la salida del balón desde la defensa y lo conduce al ataque. Mientras ello sucede, hay un extremo del equipo que en términos de Miguel Fernández (2015), estaría utilizando un foco atencional más amplio y general del campo de juego, ya que no se encuentra concretamente cerca del balón. Por el contrario, el mediocampista, oscila

permanentemente y de manera sumamente dinámica, entre un foco atencional estrecho y reducido, sujeto a las señales próximas al balón, y un foco atencional más global. Es el conductor del equipo. Dichas características, llevaron a plantear la hipótesis primera. La misma, tenía como objetivo, comprobar si a diferentes posiciones, diferentes niveles de flow.

Los resultados no denotaron diferencia estadísticamente significativa en la muestra del presente estudio. Es decir los niveles de flow de cada dimensión no variaron en función de la posición de los jugadores.

Al realizar la hipótesis primera, se pensó en jugadores atentos a la tarea en cuestión, empero, con una menor implicancia real (acción) en la misma. Dichos jugadores, se deliberaba, tendrían menor flow que los de un mayor involucramiento atención-acción. No obstante, parecería haber un nivel de participación física en la tarea, suficiente, para mantener la concentración en el partido y por consiguiente el flow.

Por otro lado, Csikszentmihalyi (1990, 1997), describe como una experiencia intrínsecamente gratificante es la plataforma ideal para vivenciar el flow. Si la situación desafía nuestras habilidades y el sujeto se logra ubicar entre la ansiedad y el aburrimiento, allí, aclama el autor, se encuentra el canal del flow. Parecería que en dicha investigación, el fútbol, para los encuestados, es una experiencia autotelica, es decir intrínsecamente gratificante; hay una recompensa interna que atrae a practicar la actividad. Este concepto parece nodal, dado que no hay diferencia estadísticamente significativa entre el flow vivenciado por las posiciones en el futbol. Lo que implica que:

- Todos los jugadores encuestados están atentos durante el partido
- Todos en algún momento están en contacto con la pelota, alguno más que otro...

No obstante:

- Todos describen experimentar el mismo flow, a pesar de pertenecer a distintas posiciones
- El flow no parecería variar a mayor o menor contacto e implicancia física
 - El contacto con la pelota y la implicancia física es claramente menor en un arquero que en cualquier otra posición, no obstante, el resultado en dicha investigación fue el mismo.
- Vivenciar el flow en tal deporte (fútbol), a partir del presente estudio realizado, parecería estar vinculado a otros factores intrínsecos a la actividad.
- Las diferentes posiciones no son aceptadas como variable desencadenante.

A partir de las preguntas, orientadas al deporte, incorporadas al cuestionario sociodemográfico, se abrió curso a una segunda hipótesis. Los jugadores encuestados que practicasen el deporte con mayor frecuencia serían propensos a obtener mayores niveles de flow.

Los resultados del presente análisis fueron intensamente prometedores. Hubo diferencias estadísticamente significativas en siete de las nueve dimensiones del flow. En las dos restantes, el valor no logró estar debajo del .05.

Tanto Cosma (1999) como Lidong (2008) establecieron a partir de sus propias investigaciones, que las dimensiones presentes, con niveles estadísticamente significativos en futbolistas, son: metas claras, sensación de control, concentración en la tarea, transformación del tiempo.

Experiencia autotelica, feedback claro, equilibrio habilidad y desafío. Estas mismas dimensiones son las que se han obtenido en el propio análisis como estadísticamente significativas.

Por otro lado, la investigación conducida por la Dra. Rocío Bohórquez y Dr. José Carlos Jaenes (2012), derivó en que las dimensiones que menos se experimentan son la fusión acción-atención

y la pérdida de conciencia del propio ser. En el presente estudio, son las mismas dimensiones, las que no han logrado puntuar por debajo del .05 y que por ende no son estadísticamente significativas.

Futuras líneas de investigación podrían intentar dirimir si esto se debe a las características del deporte. El fútbol es un deporte colectivo que además es presenciado por el público en formato de hinchadas a favor y en contra, estas, tienen permitido realizar cualquier tipo de descalificación para con sus jugadores y los rivales. Parecería aceptable pensar que la pérdida de la conciencia del propio ser es algo difícil de consolidar en los futbolistas, dada la intensa presión a la que son sometidos cuando ingresan al campo de juego. Lo mismo aplica con respecto a la unión entre acción y atención, aspecto que podría ser amedrentado por el contexto en el que se desenvuelve el deporte.

Miguel Fernández (2015) propicia al entendimiento de los resultados obtenidos. El individuo que practica con frecuencia un deporte, fútbol en dicho caso, es capaz de realizarlo, a la larga, con mayor finesa. Es capaz de dominarlo y de hacerlo propio. Internalizarlo, es entender sus metas, entender como quiere llegar a los objetivos que le plantea la actividad y que habilidades emplear para conseguirlo.

Los encuestados que practican de dos a tres veces por semana el fútbol, o más de tres veces por semana, describen una disposición al “flow” mayor que los que practican el deporte una vez por semana. Csikszentmihalyi y Jackson (2002) apoyan esta diferencia, dado que el deporte se presenta como una experiencia autotelica, es decir, gratificante en si misma; el hecho de practicar la actividad, otorga un *reward* interno, que no es aprehensible de otro modo. Las personas que practican con más frecuencia el fútbol, razonablemente, son personas que están intensamente

atraídos por la actividad y que la misma les propicia una satisfacción única (Miguel Fernández, 2015). Por ende, debido a esta motivación inicial con la que encarán la actividad, define Csikszentmihalyi y Jackson (2002) hay una mayor exposición a vivenciar el “flow”. En adición, debido al carácter *amateur* del deporte practicado por los encuestados, parecería que el hecho de que sea una experiencia intrínsecamente gratificante, es el *driver* a la hora de realizar con más frecuencia la actividad. Y, sostiene Miguel Fernández (2015), el entrenamiento del deporte, la exposición repetida a estímulos y situaciones parecidas, ayudan a recrear los episodios de flow en los jugadores. Es decir, las personas que juegan más seguido, están expuestas a situaciones que demandan un nivel de atención y concentración determinado y que cataliza la posibilidad de vivenciar el flow. Para elucidar lo propuesto:

Gómez (2011), considera que para consolidar el flow durante la competición, el jugador deberá estar sumamente familiarizado con las diversas situaciones y su carácter emocional. El entrenamiento y la recreación de dichos momentos, son nodales para que el individuo logre consolidar el dominio del estado en cuestión. Miguel Fernández (2015) describe los resultados encontrados en la investigación conducida por Bohórquez y Jaenes (2012), previamente mencionados. Tales resultados respaldan lo elucidado por Gómez (2011). *“En el mejor partido que recuerdan y en el partido objeto de estudio se experimentaban mayores niveles de flow que en la práctica en general”* (Miguel Fernández, 2015, p.177). El carácter emocional del juego competitivo, confluye en la posibilidad de entrar en estado de “flow”. En las grandes ocasiones, es donde se experimenta con más frecuencia (Miguel Fernández, 2015).

“Los jugadores con mejor competencia percibida, experimentaran más y con mayor profundidad estos episodios. Es decir los que se perciben como mejores futbolistas consiguieron fluir más”

(Miguel Fernández, 2015, p.178). Esta frase podría relacionarse con la segunda hipótesis planteada:

A mayor frecuencia de juego, mayor será el nivel de flow.

Dado que practicar más el deporte, implica empezar a dominarlo cada vez con más éxito, parecería correcto aceptar el hecho de que el jugador empieza a percibirse con más nivel, por ende, según autores, más propenso a vivenciar “flow”.

La exposición repetida al juego, permite la consolidación de las distintas dimensiones del flow:

- Demostrado empíricamente en el análisis multivariado realizado anteriormente

Limitaciones

El estudio de este fenómeno va más allá de las meras dificultades teóricas y metodológicas que se hallan en cualquier línea de investigación. El constructo teórico diagramado a partir de la palabra “flow” es poco coincidente con lo que los atletas puedan describir. Al tratarse de un fenómeno subjetivo, llevarlo al plano cuantitativo puede generar falencias. Transpolar el concepto de “flow” desde el relato protagónico de cada encuestado a un fenómeno uniforme y unívoco presenta sus dificultades. Jackson y Csikszentmihalyi (2002), relata López-Torres (2006), presentaron más de treinta expresiones diferentes utilizadas por los deportistas para describir el fenómeno.

López- Torres (2006), destaca el escaso desarrollo en líneas de investigación que se centren en atletas hispanohablantes y su relación con el “flow”, lo que conlleva a los investigadores a extrapolar y sistematizar estudios anglosajones perdiendo riqueza en el análisis.

El autor deja en claro la principal limitación en investigaciones relacionadas con el “flow”:

“Tal vez la mayor desventaja es la falta de antecedentes teóricos y empíricos bien definidos y establecidos sobre el tema en atletas o deportistas hispanos y latinoamericanos; por lo que ante la falta de antecedentes, no queda más remedio que empezar a hacerlos, aún con todas las limitaciones que se tienen para su estudio” (López-Torres, 2006, p. 13).

La importancia de un marco teórico que realce su explicación científica es difícil de lograr, señala López-Torres (2006). No obstante, el hecho de que muchas veces es pasado por alto en el ámbito de la Psicología deportiva, es quizás la razón máxima para su desarrollo.

Por otro lado, la presente investigación albergo algunas limitaciones, como ya mencionado, por el corto tiempo que lleva dicho fenómeno, bajo la lupa metodológica y cuantitativa. El único cuestionario que se puede utilizar para obtener la disposición al Flow, es la adaptación al castellano de García Calvo (2008) y colaboradores, la misma cuenta con 36 ítems como ya elucidado. Dicho aspecto, es un mártir a la hora de evaluar a los encuestados, dado que la prueba se torna repetitiva y tiende a aburrir a los sujetos, generando que hacia el final del cuestionario, tengan menos interés en contestar con la verdad. De tal manera, se vuelve a lo que anteriormente desarrollaba López-Torres (2006), hay una carencia real en cuanto a los instrumentos disponibles y válidos para analizar el presente fenómeno.

Por otra parte, situándonos en el desarrollo de la evidencia para sustentar la primera hipótesis planteada; no hay equidad en la cantidad de jugadores por posición. Dicho aspecto se debe a que no resulta fácil encontrar el mismo número de Arqueros, por ejemplo, que de mediocampistas.

De 133 encuestados, solo el 9.7% son arqueros vs el 37.6% de mediocampistas.

Esto llevaría a considerar, para futuras líneas de investigación, la posibilidad de contar con una muestra equitativa por puestos. En adición, una población más grande, podría entregar resultados más favorables a la hora de diferenciar el flow por posiciones.

A pesar de las limitaciones con respecto a la primera línea de investigación; los resultados al analizar la cantidad de veces en la que los encuestados practican el deporte y los niveles de flow, fueron sumamente prometedores. Dichos resultados podrían ser objeto de una futura investigación.

Conclusión

Coleman R. Griffith, hace 94 años, se colmó de curiosidad cuando fue espectador de una hazaña deportiva imposible de imaginar, en relación al futbol americano. Así como los habitantes de la Argentina del 86´ corearon “Maradona” luego de, quizás, el gol más grande que el futbol haya patrocinado. En el baloncesto, mundial de Atenas, 2004, faltando milésimas, Emanuel Ginobili, tras una jugada magistral, anota los dos puntos para concederle a su equipo, la Argentina, el pase de ronda. En el 2009, Juan Martín Del Potro, con tan solo 21 años, gana el US OPEN, vs Roger Federer, leyenda del tenis mundial. Mundial 2018, Cristiano Ronaldo, anota tres goles para que Portugal le gane a España por 3 a 2. El último gol fue de tiro libre faltando tan solo 4 minutos para el final. Sergio Agüero le concede el título a su equipo Manchester City, anotando el 2 a 1 a los 95 minutos, en la última jugada del partido. El Liverpool pierde 0-3 en la final de la Champions League vs Milán, 2005. Logra igualarlo 3 a 3 sobre el final y luego gana la serie de penales, Liverpool campeón.

Los ejemplos giran mayoritariamente en el ambiente futbolístico dado el carácter de la presente investigación, no obstante, es evidente que cuando el desempeño deportivo logra su máximo esplendor, el sujeto que lo practica, probablemente este atravesando el fenómeno del “flow”.

El presente trabajo tuvo como primer objetivo, observar si había diferencia entre las distintas posiciones en el fútbol y los niveles de flow vivenciados. Dicho objetivo fue cumplido, aceptando la hipótesis nula. No hay diferencias estadísticamente significativas entre los niveles de flow y las distintas posiciones. Por otro lado, el segundo objetivo, buscó encontrar variantes

en los niveles de flow a partir de mayor o menor práctica del deporte. Dicho objetivo fue cumplido satisfactoriamente; dado que se logró dejar evidencia estadísticamente significativa de tal relación.

La investigación realizada permite seguir complementando y sumando artículos científicos en torno a la Psicología Deportiva, y específicamente al flow, fenómeno ciertamente reciente y el cual demanda expansión. Por sus implicancias teóricas y prácticas.

El tema abordado es un tema original dentro de la Psicología del deporte, es por ello que fue tomado como protagonista en el presente trabajo. Su futuro desarrollo, permitiría hacer luz a futuras líneas de investigación con respecto al tema.

La dificultad por describir este constructo y medir sus manifestaciones, no debe privarnos de disfrutar del espectáculo que ofrece; como tampoco del desafío que implica intentar evaluarlo.

Referencias

Bohórquez, M, R., Jaenes, J, C., (2012). Ansiedad y Autoconfianza precompetitiva en triatletas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*. Vol.7.N1. pp. 113-124.

Cosma, J. (1999). Flow in teams. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*.

Carrascosa, J. (2012). El entrenador como gestor de climas de rendimiento. II Congreso Internacional de futbol. La Coruña. Real Federación Española de Futbol.

Csikszentmihalyi, M., (1975). *Beyond boredom and anxiety: experiencing flow in work and pay*. San Francisco. Jossey-Bass.

Csikszentmihalyi, M., & Larson, R. (1987). Validity and reliability of the experience-sampling method.

Csikszentmihalyi, M., (1990). *Flow: The Psychology of optimal Experience*. New York: Harper & Row.

Csikszentmihalyi, M. (1993). *The evolving Self: a psychology for the third millennium*. New York. Harper Collins.

Csikszentmihalyi, M. (1993). *Aprender a fluir*. Kairós.

Csikszentmihalyi, M. (1997). *Fluir. Una psicología de la felicidad*. Barcelona. Kairos.

Csikszentmihalyi, M. (1998). *Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and invention*. Harper-Collins.

Csikszentmihalyi, M. y Csikszentmihalyi, I. (1998). *Experiencia óptima. Estudios psicológicos del flujo en la conciencia*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Cuadra, H. & Florenzano, R (2003). El bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva. *Revista de psicología*.

Engeser, S., Schiepe-Tiska, A., (2012). *Historical Lines and an Overview of Current Research on Flow*. Friedrich Schiller University Jena.

Fernández, M., (2015). *Flow (fluir) en el futbol*. Futbol del Libro. España.

García-Calvo, T. (2004). *La motivación y su importancia en el entrenamiento con jóvenes deportistas*. C.V. Ciencias del Deporte Madrid.

García Calvo, T.; Jiménez Ruiz, R. Santos-Rosas Ruano, F. J.; Vaíllo, R. R. & Cervelló Gimeno, E.(2008). Psychometric properties of Spanish versión of the Flow Scale. Spanish Journal of Psychology.

Garcia, H. & Miralles, F. Ikigai. (2017) The Japanese secret to a long and happy life. Londres. Hutchinson.

Gómez, P. (2011). La preparación física del fútbol contextualizada en el fútbol. Pontevedra. Mcsports.

González Zúñiga Godoy, C., (2004). La Psicología Positiva: Un Cambio en nuestro enfoque patológico clásico. Liberabit, Revista de Psicología. Lima, Perú.

Herbas, G., (2009). Psicología positiva: una introducción. Universidad Complutense. España.

Hill, K L. (2001). Frameworks for Sport Psychology. Enhancing Sport Performance. Champaign: Human Kinetics.

Jackson, S., y Csikszentmihalyi, M. (2002). Fluir en el deporte. Paidotribo. Barcelona

Jackson, S. A., & Marsh, H. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The Flow State Scale. Journal of Sport & Exercise Psychology, 18, 17-35.

Jackson, S., Thomas, P., Marsh, H. y Smethurst, C. (2001). Relationships between flow, self-concept, psychological skills, and performance. Journal of Applied Sport Psychology.

Kroll, W., Lewis, G. (1995). America's First Sport Psychology. En Keith P. Henschen y William F. Straub (Eds). Sport Psychology an Analysis of Athlete Behavior (Tercera Edición) (pp. 23-27). Longmeadow: Movement Publications.

Lindong, J. (2008). The structure of competition flow state and characteristic for soccer players. Master's Thesis. Hunan Normal University.

López-Torres, M. (2006). Características y relación de flow, ansiedad y estado emocional con el Rendimiento deportivo en deportistas de élite. Tesis Doctoral no publicada. Universidad de Barcelona

López-Torres, M., Torregrosa, M. y Roca, J. (2007). Características del flow, ansiedad y estado emocional en relación con el Rendimiento en deportistas de élite. Cuadernos de Psicología del Deporte.

Maslow, H. A. (1973). *El Hombre Autorealizado: Hacia una Psicología del Ser*. Barcelona: Editorial Kairós. Original: *Towards a Psychology of Being*. New York: Litton Educational Publishing. 1968

Mesurado, B (2009). Comparación de tres modelos teóricos explicativos del constructo experiencia óptima o flow. *Revista Interdisciplinaria*, 26 (1). Recuperado de <http://europa.sim.ucm.es/compludoc/AA?articuloId=680563&donde=caste llano&zfr=0>

Mesurado, B (2009). Actividad estructurada vs. Actividad desestructurada, realizadas en solitario vs. en compañía de otros y la experiencia óptima. . Centro Interdisciplinario de Investigaciones en Psicología Matemática y Experimental. Buenos Aires. Argentina.

Mesurado, B (2010). Hacia una conceptualización de la experiencia subjetiva de flow. Diferentes alternativas para su medición. *Acta Psiquiátrica y Psicológica de América Latina*.

Mesurado, B (2010). La experiencia de Flow o Experiencia Óptima en el ámbito educativo. Centro Interdisciplinario de Investigaciones en Psicología Matemática y Experimental. Buenos Aires. Argentina.

Moreno, J. A., y González-Cutre, D. (2006). El papel de la relación con los demás en la motivación deportiva. En A. Díaz (Ed.), *VI Congreso Internacional de Educación Física e Interculturalidad*

Orta-Cantón, A., y Sicilia-Camacho, A., (2015). Investigando los momentos óptimos en el deporte: una revisión del constructo flow. *Revista Brasileira de ciencias del deporte*.

Privette, G. (1983). Peak Performance, Peak Experience and “Flow”: A Comparative Analysis of Positive Human Experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*. 45 (6), 1631 – 1368.

Seligman, M., Csikszentmihalyi, M (2000). *Positive Psychology: An introduction*. American Psychologist.