



Revista Brasileira de  
**CIÊNCIAS DO ESPORTE**

[www.rbceonline.org.br](http://www.rbceonline.org.br)



ARTIGO ORIGINAL

## Investigando los momentos óptimos en el deporte: una revisión del constructo *flow*



Antonio Orta-Cantón\* y Álvaro Sicilia-Camacho

Departamento de Educación, Facultad de Ciencias de la Educación, Enfermería y Fisioterapia, Universidad de Almería, Almería, España

Recibido el 19 de septiembre de 2012; aceptado el 31 de enero de 2014

Disponible en Internet el 20 de febrero de 2015

### PALABRAS CLAVE

*Flow*;  
Experiencia óptima;  
Rendimiento óptimo;  
Deporte

### KEYWORDS

*Flow*;  
Peak experience;  
Peak performance;  
Sport

**Resumen** El objetivo del artículo es analizar el desarrollo del concepto *flow* y su evolución epistemológica en el ámbito de la investigación deportiva. Se sugiere que la investigación sobre el *flow* se ha movido desde un interés inicial por describir estas experiencias, hacia una predilección por medirlo y controlarlo, de cara a predecir y facilitar el rendimiento deportivo. Esta evolución se ha materializado sin que la definición y delimitación del constructo haya sido resuelta satisfactoriamente. El artículo propone retomar la atención en la naturaleza lingüística del *flow* y profundizar así en el significado que tienen estas experiencias para quienes las experimentan.

© 2015 Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte. Publicado por Elsevier Editora Ltda. Todos los derechos reservados.

### Researching peak moments in sport: a review of *flow*

**Abstract** The objective of this paper is to analyze the of *flow* concept and its epistemological evolution within sport research. The analysis highlights that the investigation about *flow* changed its' initial interest in describing these experiences to privilege its' measuring and control, aiming to predict and to facilitate sport performance. Nevertheless, this evolution has been materialized with no satisfactory definition or delimitation of this concept. This article suggests to retake the care with the linguistic nature of *flow* and to deepen, this way, the meaning of these experiences to those who live them.

© 2015 Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte. Published by Elsevier Editora Ltda. All rights reserved.

\* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: [aoc907@ual.es](mailto:aoc907@ual.es) (A. Orta-Cantón).

**PALAVRAS-CHAVE**

*Flow*;  
Experiência ótima;  
Alto desempenho;  
Esporte

**Pesquisando os momentos ótimos no esporte: uma revisão do conceito *flow***

**Resumo:** O objetivo deste artigo é analisar o conceito de *flow* e sua evolução epistemológica no âmbito da pesquisa esportiva. A análise destaca que a investigação sobre o *flow* mudou seu interesse inicial em descrever estas experiências, para privilegiar sua medição e controle, a fim de prever e facilitar o desempenho atlético. Entretanto, essa evolução tem se materializado sem que a definição e delimitação desse conceito tenham sido concebidas satisfatoriamente. O artigo sugere retomar o cuidado da natureza linguística de *flow* e aprofundar, desse modo, o que significam essas experiências para quem as vive.

© 2015 Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte. Publicado por Elsevier Editora Ltda. Todos os direitos reservados.

**Introducción**

La expresión momentos óptimos (peak moments) se ha utilizado como un término paraguas en la psicología deportiva para agrupar los estados positivos de conciencia que muchos deportistas manifiestan experimentar durante la práctica o la competición (Kimiecik e Jackson, 2002; Mcinman e Grove, 1991). El estudio de estos momentos no ha sido una tarea sencilla, dado el carácter personal y subjetivo que tienen. El interés sobre estas experiencias vino asociado a la influencia del modelo humanista en psicología que enfatiza el interés por el crecimiento y el desarrollo personal del individuo (Hill, 2001; López, 2006). El énfasis en la idea de que una atención global al deportista podía facilitar un rendimiento superior pudo favorecer el hecho de que el modelo humanista progresivamente fuera aceptado por la psicología del deporte (Hill, 2001; Jackson, 1992, 1995; Jackson e Csikszentmihalyi, 1999; Jackson e Roberts, 1992; Mcinman e Grove, 1991; Privette e Bundrick, 1987; Stein et al., 1995).

El estudio de las experiencias subjetivas en el deporte se ha encontrado con inconsistencias teóricas y metodológicas, dada la dificultad de definir y distinguir estos estados (Engeser e Schiepe-Tiska, 2012; Moneta, 2012). Como indican Jackson e Csikszentmihalyi (1999) se han utilizado una gran variedad de términos para describir estos momentos: estar en una burbuja, tener satisfacción completa, estar focalizado, estar en la zona, tener un compromiso total, estar completamente sosegado, estar en marcha, estar concentrado, ser imparable, estar flotando, tener un control total. Las palabras que los deportistas y los investigadores utilizan para dar cuenta de estas experiencias son ambiguas e imprecisas, ya que reflejan exclusivamente los significados de quién las utiliza. No obstante, a pesar de esta variedad de términos, en las últimas décadas se ha ido abriendo paso en la psicología deportiva un grupo reducido de conceptos que han sido finalmente consensuados para el estudio de los momentos óptimos. Entre estos términos, sin lugar a dudas, el que más desarrollo ha experimentado dentro de la comunidad científica ha sido el *flow*.

El objetivo de este artículo es describir el desarrollo que el concepto *flow* ha tenido desde sus inicios y las inconsistencias existentes en la investigación en torno a este constructo. En concreto, el artículo muestra cómo la

investigación sobre el *flow* en el deporte se ha movido desde un interés inicial por describirlo y conocerlo, hacia una predilección por medirlo y controlarlo. Sin embargo, como se expondrá durante el artículo, esta evolución ha tenido lugar sin que la definición del constructo haya sido resuelta satisfactoriamente (Partington, 2001; Sparkes e Partington, 2003). El artículo finaliza abogando por retomar la atención hacia la naturaleza linguística del *flow*, dado que ésta estaría condicionando tanto su definición como la forma de acercarse a estas experiencias.

**Origen del concepto *flow* y su evolución en la investigación deportiva**

El *flow* es un constructo psicológico relacionado desde sus orígenes con los estudios sobre motivación intrínseca (Deci, 1976; Deci e Ryan, 1985; Decharms e Muir, 1978; Maslow, 1973), introducido a principios de los setenta en la literatura científica por el psicólogo cognitivista social, Mihály Csikszentmihalyi (Csikszentmihalyi, 1975). El término define un estado positivo de conciencia que puede experimentarse cuando se está totalmente involucrado con algunas actividades cuya práctica resulta intrínsecamente gratificante. Csikszentmihalyi le atribuye al *flow* un carácter universal, al defender una estructura fenomenológica básica en la naturaleza del mismo. Una realidad que puede ser reconocida por personas de todas las edades, ambos géneros, diversos estatus socioeconómicos y muy diferentes culturas.

En ocasiones, el *flow* se ha llegado a presentar incluso como una psicología de la felicidad (Csikszentmihalyi, 1990), convirtiéndolo así en un icono de lo que hoy es la psicología positiva (Seligman, 2003; Seligman e Csikszentmihalyi, 2000). De hecho, el término *flow* surge de las descripciones dadas por algunas de las personas entrevistadas por Csikszentmihalyi, que lo usaban como metáfora para describir sus sentimientos cuando estaban inmersos en actividades creativas (e.g., ajedrez, escalada, pintura, juego, baile), las cuales, en sí mismas, resultaban ser gratificantes y satisfactorias (Csikszentmihalyi, 1975, 1988a, 1990).

Los primeros trabajos sobre *flow* en el deporte se desarrollaron en el contexto de la investigación sobre los momentos óptimos o peak moments (Engeser e Schiepe-Tiska, 2012). Así, el constructo *flow* venía a ofrecer una explicación

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/4085976>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/4085976>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)