

Clutch: rendimiento deliberado en momentos decisivos

El estado clutch es un estado psicológico propuesto para describir episodios de concentración completa y deliberada, conciencia elevada de la situación y sus exigencias y esfuerzo intenso. Se distingue del rendimiento clutch, definido mediante criterios de éxito o mejora bajo presión.

Autoría: EDUFISICA

Publicación: 2026-10-13

Versión del contenido: 2026-10-13

Módulo: Emociones, estrés y afrontamiento

Nivel propuesto: Intermedio

Lectura estimada: 26 min · 5571 palabras de cuerpo

Resumen

El clutch describe una forma de actuación deliberada en situaciones donde un resultado importante está en juego. Esta monografía distingue el estado psicológico, caracterizado por concentración sostenida, conciencia de las exigencias y esfuerzo intenso, del rendimiento observado bajo presión. Examina los criterios utilizados para definir mejora o éxito, la diferencia entre episodios y capacidades estables y los estudios que sustentan el modelo integrado de flow y clutch. Compara sus propuestas con una perspectiva del control motor consciente, analiza problemas de medición y explica el alcance de entrevistas, estudios mixtos y un experimento cognitivo. Los ejemplos hipotéticos muestran cómo separar contexto, experiencia y ejecución. Las estrategias relacionadas y las propuestas de intervención se presentan con el alcance que les atribuyen los capítulos consultados.

Palabras clave: clutch; rendimiento bajo presión; concentración deliberada; esfuerzo; modelo integrado; validez discriminante; control motor

<https://edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/clutch-rendimiento-deliberado-en-momentos-decisivos.html>

Dos registros de un momento decisivo

Composición conceptual original: el resultado no describe por sí solo el estado.

Contexto: un resultado importante está en juego

EJECUCIÓN OBSERVADA

Tiempo, precisión o puntuación

Criterio de éxito o mejora

Referencia de comparación

Resultado observado

EXPERIENCIA RELATADA

Foco completo y deliberado

Conciencia de las exigencias

Esfuerzo intenso

Experiencia relatada

La relación entre ambos registros se investiga.
El éxito no funciona como una medida directa del estado.

Distinción conceptual entre ejecución y experiencia. Síntesis original de las preguntas del capítulo, sin representar datos observados.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Christian Swann, Scott G. Goddard, Patricia C. Jackman, Matthew J. Schweickle y Stewart A. Vella (2021).

Un resultado decisivo y una experiencia deliberada

El término clutch aparece cuando se intenta explicar cómo una persona rinde bien en una situación que importa especialmente. En el capítulo de Swann y colaboradores designa dos objetos relacionados: un rendimiento que mejora o resulta superior bajo presión y un estado psicológico propuesto para comprender determinados episodios de ese rendimiento. La diferencia tiene consecuencias. Una canasta decisiva puede documentarse en el marcador; la concentración deliberada, la conciencia de las exigencias y el esfuerzo intenso pertenecen a la experiencia de quien actúa. Observar lo primero no permite reconstruir automáticamente lo segundo.^[1]

El estado clutch se describe mediante una atención completa que se sostiene de manera deliberada, una conciencia elevada de la situación y de lo que exige, y una inversión intensa de esfuerzo. En los relatos que fundamentan el modelo integrado, la persona procura hacer que la actuación salga adelante. El contraste con flow se refiere a la forma de experimentar y regular la acción: la atención en flow se presenta como más espontánea y la ejecución como relativamente fácil. Ambos estados pueden compartir absorción en la tarea y confianza; esas coincidencias no borran la diferencia entre sus formas de esfuerzo.^[1]

Por ello, decir que un deportista estuvo muy concentrado aporta menos información que describir cómo consiguió concentrarse. ¿La acción parecía desarrollarse con fluidez sin tener que empujarla conscientemente? ¿Necesitó mantener el foco, comprobar una exigencia concreta y comprometer un esfuerzo adicional? Estas preguntas traducen la distinción del capítulo a una lectura accesible de la experiencia. No son una escala publicada ni permiten asignar una etiqueta por sí solas. Su utilidad es mostrar qué información falta cuando la explicación se limita a celebrar la intensidad o la entrega.

En un ejemplo hipotético, una corredora acelera en la última parte de una prueba y alcanza una marca importante para ella. El tiempo registrado describe el resultado. Su relato de haber decidido concentrarse en sostener el ritmo, pese a notar que necesitaba invertir más esfuerzo, aporta información sobre el proceso. Si solo conservamos la fotografía de la llegada, perdemos ese segundo registro. Si solo conservamos el relato, desconocemos cómo cambió efectivamente su rendimiento. La investigación del clutch necesita examinar la relación entre ambos registros.

Esta lectura evita convertir una palabra útil en una explicación circular: rindió bien porque estuvo en clutch y sabemos que estuvo en clutch porque rindió bien. Swann y colaboradores plantean precisamente si el estado depende necesariamente del éxito y si puede experimentarse sin que aparezca un resultado que cumpla los criterios de rendimiento clutch. El capítulo formula esas cuestiones como problemas abiertos. Mantenerlas abiertas permite estudiar experiencias deliberadas que culminan en desenlaces distintos y contrastar qué condiciones acompañan cada desenlace.^[1]

Qué hace que una situación ejerza presión

La presión de un momento decisivo no se reduce al volumen del público o a la presencia de un reloj. El modelo integrado sitúa los estados clutch en contextos donde un resultado importante está en juego, como el final de una carrera. La importancia del desenlace forma parte de la descripción de la situación. También debe considerarse cómo la persona reconoce sus exigencias: saber que queda poco tiempo, advertir qué resultado necesita y decidir que debe implicarse de forma intensa. Esos elementos ayudan a precisar el contexto sin identificar presión con cualquier dificultad.^[1]

Carson y colaboradores describen que ejecuciones relativamente fáciles en el entrenamiento pueden volverse más difíciles y demandar más recursos cuando aumenta la conciencia de la situación y de sus consecuencias. Desde esa perspectiva, la presión no añade únicamente una emoción a una técnica invariable. Puede alterar la experiencia corporal en la que se realiza la acción y la manera en que el deportista distribuye su control. Una habilidad conocida puede tener que ejecutarse en

condiciones menos cómodas o familiares. El análisis debe conservar esa combinación de tarea, significado y estado corporal.^[3]

[Inferencia] Para estudiar un episodio concreto conviene reconstruir qué estaba en juego antes de mirar si terminó bien. Puede anotarse el objetivo relevante, el momento de la actividad, las oportunidades que quedaban y la importancia atribuida por la persona. Una final y una sesión de práctica no son intercambiables, pero tampoco basta con clasificar la primera como presión y la segunda como ausencia de presión. Un intento de alcanzar una marca propia puede tener un significado fuerte; esa posibilidad exige comprobar la experiencia en lugar de darla por supuesta.

Un ejemplo hipotético ayuda a situar la diferencia. Dos jugadores ejecutan un lanzamiento desde la misma distancia. Uno lo hace durante una serie ordinaria; otro sabe que ese lanzamiento puede decidir una eliminatoria. La mecánica externa conserva semejanzas, pero cambia el significado del resultado. Si se compara su rendimiento, habrá que describir esas condiciones y recoger cómo valoraron la situación. La diferencia de marcador no demuestra por sí misma que ambos vivieran niveles distintos de presión ni que el segundo experimentara un estado clutch.

El capítulo sobre choking muestra por qué la comprobación del contexto es necesaria también cuando el resultado empeora. Sus autores distinguen el debate acerca de pequeñas disminuciones de rendimiento y descensos considerables respecto de estándares normalmente alcanzables. La presión, la experiencia y la magnitud del cambio se relacionan, pero no son la misma variable. En clutch interesa conservar esa precisión desde el comienzo: definir el momento relevante, establecer una comparación de rendimiento y describir el estado experimentado, sin emplear una sola etiqueta para sustituir las tres decisiones.^[2]

Esfuerzo intenso con un foco que organiza la acción

La inversión intensa de esfuerzo es una característica del estado clutch descrito en la fuente principal, pero resulta insuficiente para identificarlo. Un esfuerzo largo durante una sesión exigente, una acción ejecutada con torpeza o un intento que absorbe recursos sin acercar al objetivo también pueden sentirse muy demandantes. El modelo incorpora concentración deliberada y conciencia de las exigencias junto con ese esfuerzo. La pregunta relevante pasa de cuánto se esforzó la persona a cómo orientó esa inversión para responder a una situación concreta.^[1]

La distinción puede entenderse siguiendo la atención. En una experiencia deliberada, sostener el foco forma parte de la actuación: la persona se implica, conserva información pertinente y procura mantener la ejecución. Eso no significa que tenga que vigilar todos los detalles del movimiento. Carson y colaboradores diferencian un control dirigido a componentes relevantes de la acción y un control excesivo o dirigido a elementos inadecuados. Ambos requieren actividad consciente, pero sus

relaciones con el resultado pueden ser distintas. La conciencia elevada, por tanto, no equivale a una inspección exhaustiva de la técnica.^[3]

[Inferencia] En un ejemplo hipotético de remo, un deportista puede aumentar su implicación para mantener un ritmo acordado durante el tramo final. Ese foco organiza su conducta alrededor de una demanda pertinente. Otro puede intentar corregir simultáneamente una lista extensa de movimientos al notar que el resultado se le escapa. La diferencia ilustrada no consiste en que el primero piense y el segundo no piense, sino en qué información ocupa su atención y qué relación guarda con la acción. La clasificación de sus estados requeriría recoger datos.

El contenido de las metas también importa. Swann y colaboradores proponen que la especificidad de una meta tiene un papel en la aparición del estado clutch. Reconocer un objetivo delimitado puede acompañar la decisión de elevar el esfuerzo. Una consigna vaga de darlo todo no describe esa organización con el mismo detalle que una demanda concreta situada en el momento de la actividad. Sin embargo, la secuencia propuesta es una hipótesis de mecanismos; no convierte cualquier instrucción específica en una causa suficiente del estado.^[1]

Separar esfuerzo de funcionamiento permite interpretar mejor el lenguaje de los deportistas. Expresiones como luchar, apretar o hacer que ocurra pueden apuntar a una experiencia distinta de la facilidad, pero necesitan contexto. ¿Qué cambió en el foco? ¿Qué exigencia reconoció la persona? ¿Durante cuánto tiempo sostuvo esa inversión? ¿Qué ocurrió en la ejecución? La investigación cualitativa del capítulo da valor a las descripciones detalladas de episodios recientes. Esa forma de preguntar hace visible la organización de la experiencia y reduce la dependencia de palabras aisladas.^[1]

El rendimiento necesita un criterio y una comparación

Las definiciones de rendimiento clutch examinadas en el capítulo principal no coinciden completamente. Una lo plantea como cualquier mejora o rendimiento superior bajo presión. Otra se refiere al éxito en una tarea competitiva desafiante, dentro de una situación cuyo resultado tiene un impacto relevante en la competición. El primer énfasis está en el cambio de rendimiento; el segundo, en la consecución de una tarea con consecuencias. Esa diferencia afecta a qué episodios se seleccionan y a cómo se interpreta una misma actuación.^[1]

Comparar exige decir respecto de qué se produjo una mejora. Swann y colaboradores preguntan si el referente debería ser el mejor rendimiento de la carrera deportiva o el mejor de ese día. La cuestión muestra que superior no posee un significado único fuera de un criterio de observación. Una ejecución puede superar actuaciones recientes sin ser una marca personal, y una marca personal puede conseguirse en un

contexto que el estudio no haya definido como presión. El referente elegido debe aparecer en la explicación de los resultados.^[1]

También hay que distinguir el resultado de la tarea y el resultado de la competición. El ejemplo del capítulo de un triple convertido al final de un partido señala un indicador objetivo, mientras que la vivencia de haber invertido todo el esfuerzo bajo presión señala un posible criterio subjetivo. Los autores preguntan cómo se relacionan esos indicadores y qué resulta necesario para denominar clutch a un episodio. No resuelven el problema mediante una equivalencia entre ganar y funcionar de manera deliberada. La incertidumbre conceptual está localizada en esa relación.^[1]

[Inferencia] Un registro útil podría separar la precisión de la acción, su contribución al marcador y la evaluación personal de la actuación. En un ejemplo hipotético, una jugadora realiza una ejecución técnicamente precisa, pero el equipo pierde por una acción posterior. Otro jugador gana tras una ejecución que considera deficiente, porque el adversario falla. La victoria final aporta información competitiva; no describe con suficiente detalle ninguno de los dos procesos. Elegir como medida únicamente ganar o perder cambiaría el objeto estudiado frente a elegir precisión, tiempo o cumplimiento de una tarea.

La investigación sobre choking añade un contraste pertinente: se discute qué magnitud de descenso permite distinguir un bloqueo de una actuación por debajo de lo habitual. Sus autores reconocen la falta de una definición única y exigen justificar la empleada. En clutch conviene aplicar la misma transparencia al sentido contrario del cambio. El lector necesita saber qué cuenta como éxito o mejora, cómo se delimitó la presión y qué referencia permitió establecer la diferencia. Esas decisiones hacen evaluable una conclusión sin imponer un umbral universal que estas fuentes no proporcionan.^[2]

Elegir la comparación cambia la pregunta

Ejemplo hipotético: una misma ejecución puede leerse con criterios distintos.



La fuente plantea la comparación; no fija un umbral universal.

Los criterios de rendimiento responden a preguntas distintas. Esquema editorial hipotético basado en las cuestiones de definición del capítulo; sin valores ni umbrales inventados.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Christian Swann, Scott G. Goddard, Patricia C. Jackman, Matthew J. Schweickle y Stewart A. Vella (2021); Christopher Mesagno, Felix Ehrlenspiel, V. Vanessa Wergin y Peter Gröpel (2021).

Un episodio documentado y una capacidad estable son preguntas distintas

La tabla de lecturas clave del capítulo recoge una revisión sistemática de Schweickle y colaboradores sobre 27 estudios de rendimiento clutch. Según la síntesis de esa tabla, existe heterogeneidad considerable en las definiciones, la conceptualización y la medición. El rendimiento se ha estudiado principalmente como una capacidad y como un episodio aislado. La evidencia más fuerte se encuentra en esta segunda aproximación. Esta diferencia es central para leer las atribuciones que se hacen después de un momento decisivo.^[1]

Un episodio permite preguntar qué sucedió en una ocasión concreta: cuál era la presión, cómo cambió el rendimiento y qué experimentó la persona. Hablar de una capacidad estable exige otra clase de explicación. Ya no basta con describir una actuación destacada; interesa si la misma persona muestra un patrón de funcionamiento en varias situaciones pertinentes. La síntesis de la revisión no autoriza a convertir una observación excepcional en una propiedad duradera ni a

ordenar deportistas de manera definitiva por una etiqueta que reúne criterios diversos.

[Inferencia] Para examinar esa segunda pregunta sería necesario registrar también las ocasiones en que la persona no consiguió el resultado buscado. Seleccionar únicamente momentos exitosos hace difícil estimar un patrón. Además, debe conservarse qué oportunidades tuvo cada deportista y qué exigencia afrontó. Un registro con muchos intentos comparables aportaría información diferente de una selección de acciones memorables. El razonamiento se refiere al diseño de observación, no a una afirmación de que el capítulo haya probado un modelo estadístico específico de capacidad clutch.

Un ejemplo hipotético permite verlo con claridad. Una nadadora mejora su tiempo en una final; otro nadador mantiene una marca habitual y gana porque sus rivales rinden menos. Ambos logran resultados relevantes, pero la información sobre cambio individual es distinta. Si años después solo se conserva la medalla, se pierde la comparación que permitiría estudiar el episodio. Si se concluye que la primera posee una capacidad permanente a partir de esa carrera, se añade una estabilidad que esa observación no demuestra.

La noción de estado ofrece una vía más acotada para formular preguntas psicológicas. Permite estudiar variaciones dentro de la misma persona y relacionarlas con contextos, metas y formas de atención. No elimina la posibilidad de investigar diferencias entre deportistas; cambia lo que debe demostrarse para afirmar cada cosa. La contribución de la revisión resumida en el capítulo es señalar dónde hay mayor apoyo y dónde persiste heterogeneidad. El lenguaje editorial puede reflejarlo describiendo episodios de rendimiento bajo presión antes de atribuir identidades de deportista clutch.^[1]

Qué aportaron las entrevistas y los estudios de episodios recientes

El modelo integrado de flow y clutch se presentó en 2017 a partir de entrevistas centradas en actuaciones recientes. La tabla del capítulo identifica un estudio con 26 deportistas entrevistados, en promedio, cuatro días después de una actividad específica. La finalidad era reconstruir el episodio con detalle: contexto, acontecimientos, aparición del estado, experiencia y desenlace. La proximidad temporal y la secuencia del relato ayudaron a examinar procesos que se perdían cuando las experiencias se ajustaban desde el principio a una lista previa de dimensiones de flow.^[1]

La ventaja de ese enfoque reside en escuchar diferencias dentro de experiencias que podían describirse de forma general como óptimas. El capítulo explica que las

entrevistas buscaron detalles cronológicos sin encajar inicialmente los relatos en las nueve dimensiones tradicionales de flow. De ese trabajo surgió la distinción entre estados con facilidad relativa y estados de implicación deliberada. Su origen importa: el modelo se fundamenta principalmente en exploración cualitativa. Los relatos ayudan a construir categorías y relaciones propuestas; no equivalen a manipular cada mecanismo para comprobar qué lo causa.^[1]

La misma tabla resume un estudio longitudinal de métodos mixtos y casos múltiples con diez deportistas, de Jackman y colaboradores. Se recogieron entrevistas y cuestionarios acerca de las mismas actuaciones. La comparación permitió identificar que la mayoría de los 36 ítems de la FSS-2 y sus nueve subescalas podían representar experiencias descritas como flow o como clutch. La aportación específica fue confrontar dos maneras de registrar un episodio y señalar un problema de discriminación, no demostrar que ambos estados fueran idénticos.^[1]

Otros trabajos seleccionados ofrecen semejanzas conceptuales con estados previamente descritos. La investigación de aventura incluyó entrevistas con seis participantes expertos y encuestas impermeables y cámaras de vídeo en la cabeza con diez practicantes noveles de surf de río. Sus descripciones de estados más lúdicos y más serios se comparan con flow y clutch. El capítulo también recoge una intervención longitudinal de dos años con quince tiradores olímpicos acerca de tipos automáticos y controlados de rendimiento óptimo. Esas correspondencias amplían la discusión, pero los estudios no se presentaron como pruebas diseñadas originalmente para validar clutch.^[1]

Leer conjuntamente estos diseños permite identificar aportaciones diferentes: las entrevistas reconstruyen significados y secuencias; los métodos mixtos confrontan relatos y puntuaciones; los registros cercanos a la actividad reducen el intervalo de recuerdo; los estudios longitudinales permiten seguir experiencias o intervenciones en el tiempo. El número de participantes y la población deben acompañar la interpretación. Un hallazgo de surf de río, tiro olímpico o una muestra deportiva heterogénea aporta información situada. Su parecido con otra descripción abre una comparación que todavía requiere comprobarse en cada contexto relevante.

Tres diseños, tres aportaciones específicas

Estudios resumidos en la tabla 4.1 del capítulo de Swann y colaboradores.



Entrevistas de episodios

26 deportistas; media de 4 días después

Reconstrucción de contexto, experiencia y secuencia



Métodos mixtos longitudinales

10 deportistas; mismas actuaciones

Entrevistas y FSS-2: contraste de registros



Revisión sistemática

27 estudios de rendimiento clutch

Mayor respaldo para episodios que para capacidad

Las muestras y los diseños no se convierten en una sola prueba causal.

Síntesis propia de tres estudios seleccionados por el capítulo: Swann et al. (2017a), Jackman et al. (2017) y Schweickel et al. (2020). La monografía consulta la síntesis del libro; no presenta lectura de los artículos originales.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Christian Swann, Scott G. Goddard, Patricia C. Jackman, Matthew J. Schweickel y Stewart A. Vella (2021).

La secuencia propuesta y el alcance del experimento

Swann y colaboradores proponen una secuencia para comprender la aparición del estado clutch: valorar la situación como un desafío, reconocer metas específicas y decidir elevar el esfuerzo y la intensidad. El capítulo la ilustra con la necesidad de lograr un birdie en el último hoyo para ganar un torneo de golf. La meta se encuentra situada, tiene un resultado identificable y exige una decisión de implicación. La secuencia ofrece una explicación que puede contrastarse; su condición de propuesta debe conservarse cuando se utiliza en un texto aplicado.^[1]

Sus elementos no son intercambiables. Reconocer una exigencia no describe todavía la manera de valorarla. Disponer de una meta no informa de si la persona la considera alcanzable o de cómo se implica. Aumentar la intensidad tampoco prueba que su atención permanezca orientada a la información útil. [Inferencia] Separar esos momentos permite buscar dónde difieren episodios que a simple vista parecen iguales. También facilita formular preguntas temporales: qué ocurrió antes de decidir aumentar el esfuerzo y qué cambió después de esa decisión.

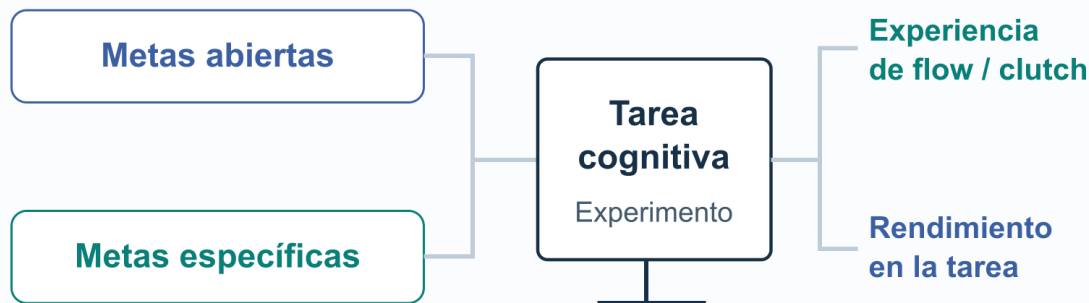
El capítulo informa de un experimento de Schweickle y colaboradores que utilizó una tarea cognitiva y comparó metas abiertas y específicas. Lo presenta como apoyo preliminar al modelo. Destaca que flow se experimentó durante rendimientos inferiores a aquellos asociados al estado clutch en ese experimento. El resultado cuestiona que una experiencia descrita como flow deba coincidir necesariamente con el rendimiento más alto. La fuente no describe esa tarea como una prueba competitiva realizada por una muestra de atletas; no debe transformarse en evidencia experimental deportiva por el contexto del libro.^[1]

La lectura causal necesita conservar qué se comparó. Manipular la formulación de metas en una tarea cognitiva aporta información sobre esa condición experimental y los estados registrados. No demuestra por sí mismo que la valoración de desafío, la meta, la decisión de esforzarse y el resultado deportivo formen una cadena universal. Los autores preguntan explícitamente si los mecanismos del modelo permiten inducir los estados y si estos conducen a rendimientos excepcionalmente altos. Esa pregunta marca lo que el trabajo preliminar deja pendiente.^[1]

[Inferencia] Una comprobación deportiva posterior podría comparar consignas definidas antes de la actividad, verificar cómo fueron comprendidas y recoger experiencia y rendimiento por separado. Debería conservar las exigencias de la habilidad y la importancia del resultado para la persona. Si una consigna específica eleva el esfuerzo percibido, pero el rendimiento o el foco útil no cambian, ese patrón no tendría que descartarse como una anomalía incómoda. Ayudaría a precisar qué componente de la secuencia ha cambiado y cuál no. Esa es la utilidad de convertir una descripción atractiva en hipótesis contrastables.

Una prueba preliminar en una tarea cognitiva

Comparación de metas abiertas y específicas en Schweickle et al. (2017).



Resultado resumido en el capítulo

Apoyo preliminar al modelo integrado.

Flow se relató con rendimiento inferior al asociado a clutch.

La tarea cognitiva no se presenta como una prueba deportiva.

Reconstrucción conceptual propia del contraste experimental resumido por la fuente. No reproduce datos, tamaños de efecto ni una muestra de atletas; no se infieren asignaciones de estado para cada condición.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Christian Swann, Scott G. Goddard, Patricia C. Jackman, Matthew J. Schweickle y Stewart A. Vella (2021).

Control consciente funcional: un contraste desde la acción

El capítulo de Carson y colaboradores ofrece una comparación útil para interpretar el carácter deliberado del clutch. Su perspectiva basada en la acción cuestiona la idea de que el buen rendimiento deba surgir siempre sin control consciente. En el modelo MAP, una ejecución óptima puede ser automática o controlada. El segundo tipo requiere atención consciente esforzada dirigida a componentes centrales de la acción. Una ejecución también puede ser controlada y deficiente cuando el foco se dirige a elementos irrelevantes o intenta regular demasiados detalles paso a paso.^[3]

La diferencia se explica atendiendo al contenido y a la organización del movimiento. Los autores describen representaciones que relacionan intenciones, conocimientos y componentes de la habilidad. La automatización no se considera uniforme en todas las fases o elementos de una acción. Incluso un deportista experto que está modificando su técnica puede disponer de una versión específica poco establecida. Por ello, decidir qué componente requiere atención exige conocer la habilidad concreta y el momento de aprendizaje o refinamiento, en lugar de aplicar una regla general acerca de pensar o dejar de pensar.^[3]

El capítulo presenta datos de ciclismo de resistencia con practicantes recreativos menos experimentados. El foco en un componente central, referido al ritmo individual óptimo, y una condición parecida a flow mediante un metrónomo adaptado individualmente tuvieron una influencia funcional sobre el rendimiento medido con una prueba de tiempo hasta el agotamiento. La atención dirigida a síntomas de fatiga muscular produjo peores actuaciones. El ejemplo ilustra que distintas formas de regulación pueden relacionarse con resultados funcionales. Su medida de rendimiento y su población deben conservarse al explicarlo. ^[3]

En tiro, el mismo capítulo describe estados controlados óptimos asociados con componentes individuales como apuntar o accionar el disparador, con una firma neural diferente de las ejecuciones óptimas automáticas. La comparación contribuye a cuestionar la identificación de conciencia con disfunción. Aun así, MAP y el modelo integrado no utilizan exactamente las mismas categorías ni las mismas operaciones de medida. La semejanza entre una ejecución controlada óptima y una experiencia clutch constituye un punto de diálogo entre modelos; no permite sustituir una denominación por la otra. ^{[3][1]}

[Inferencia] En un ejemplo hipotético, un golfista puede centrar su atención en un ritmo global conocido para afrontar un golpe decisivo, mientras otro intenta recordar muchas correcciones técnicas recién introducidas. Ambos actúan conscientemente, pero el foco tiene distinta relación con la habilidad disponible. Analizar esa diferencia ayuda a concretar qué significa deliberado. La concentración clutch pertenece a la descripción de un estado y de sus demandas; la perspectiva motora aporta preguntas adicionales sobre qué se controla y con qué grado de establecimiento.

La conciencia puede atender contenidos diferentes

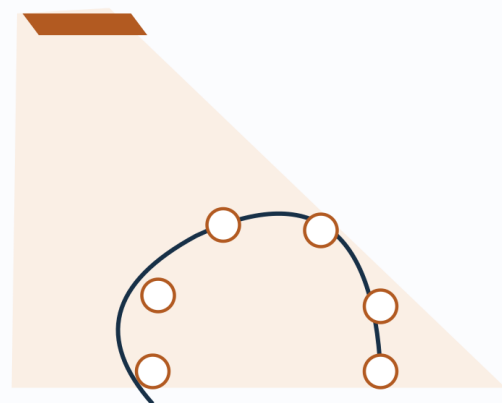
Contraste conceptual desde la perspectiva de la acción; no es una medida de clutch.

Foco sobre componentes pertinentes

Vigilancia de demasiados detalles



Control vinculado a la tarea
y al establecimiento de la habilidad



Control que puede añadir interferencia
o atender componentes inadecuados

Importa qué se controla, cuándo, cómo y cuánto.

Ilustración conceptual original de formas de control consciente descritas por Carson y colaboradores. No reproduce el diagrama MAP ni identifica sus tipos con clutch.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Howie J. Carson, Claudio Robazza, Dave Collins, John Toner y Maurizio Bertollo (2021).

Medir el estado sin deducirlo de la victoria

La medición es uno de los problemas centrales del capítulo de flow y clutch. Sus autores reclaman instrumentos que permitan poner a prueba el modelo integrado, distinguir los dos estados y reconocer episodios en que no aparece ninguno. Una medida no debería recibir respaldo únicamente porque se aplica después de una actuación exitosa. Necesita mostrar qué experiencia recoge y qué diferencias es capaz de representar. La separación conceptual entre estado y resultado se convierte aquí en una exigencia concreta para organizar los datos.^[1]

El hallazgo de los diez casos estudiados con entrevistas y FSS-2 muestra el riesgo de una lectura demasiado rápida de una puntuación. Si muchos ítems y todas las subescalas pueden representar ambas experiencias, una puntuación alta no identifica inequívocamente flow frente a clutch. La fuente sitúa esta cuestión en la validez discriminante. El problema no consiste en que las personas respondan necesariamente de forma incorrecta: puede estar en que la pregunta o el conjunto de preguntas no diferencia los constructos que se desea contrastar.^[1]

Swann y colaboradores plantean construir indicadores específicos de cada estado y otros que recojan rasgos compartidos. También proponen explorar la estructura de una medida antes de confirmar de manera rígida categorías predeterminadas. Su objetivo declarado incluye intentar refutar el modelo, además de buscar apoyo. La formulación es relevante para la lectura de instrumentos: si el análisis presupone desde el comienzo que existen exactamente las categorías esperadas, puede cerrar demasiado pronto la oportunidad de encontrar experiencias que no encajan en ellas.^[1]

La nota del capítulo sobre la medida dicotómica empleada en el experimento de 2017 conserva un matiz importante. Informa de propiedades psicométricas satisfactorias en ese estudio, pero señala que no se había desarrollado mediante un proceso riguroso de construcción y validación. Los autores piden cautela hasta realizar más pruebas. Ese balance permite reconocer un resultado preliminar sin presentar la medida como una herramienta consolidada de diagnóstico o evaluación aplicada. Las propiedades observadas en un estudio y el alcance de validación de un instrumento responden a preguntas relacionadas, aunque diferentes.^[1]

[Inferencia] Un registro de episodios podría combinar la descripción de la experiencia, una medida pertinente del rendimiento y la reconstrucción del contexto. Cada fuente tendría una función: el relato ayuda a comprender el foco y el esfuerzo; la ejecución aporta tiempos, precisión o puntuaciones; el contexto describe qué estaba en juego. Si coinciden, esa convergencia fortalece una interpretación situada. Si divergen, conviene estudiar la divergencia. Recoger información fisiológica añade otro registro, pero el capítulo no ofrece un marcador fisiológico validado que permita identificar clutch de manera automática.

Cambios dentro del episodio y coste del esfuerzo

Los relatos revisados por Swann y colaboradores incluyen transiciones entre flow y clutch. La persona puede pasar de una forma de actuación relativamente fácil a otra más deliberada cuando cambia su valoración de la situación o redefine sus metas. La presencia de esos relatos impide suponer que una actuación larga mantiene un único estado desde el inicio hasta el final. Comprender un episodio requiere localizar cambios en el contexto y en la experiencia, además de preguntar cuál fue su característica predominante.^[1]

Los autores señalan que continúan abiertas las preguntas acerca de los mecanismos de transición y de la posibilidad de iniciarlas conscientemente. Una persona que recuerda haber cambiado de foco aporta información importante, pero ese recuerdo no prueba que pueda producir el mismo cambio a voluntad en otra ocasión. El capítulo propone estudiar la metacognición, entendida en términos de sentimientos, estimaciones y juicios sobre el propio funcionamiento, para comprender cómo se

reconocen y regulan estos procesos. Primero pide explorarlos y después probar experimentalmente las estrategias pertinentes.^[1]

La duración y el coste también diferencian la hipótesis sobre los estados. El modelo prevé que flow pueda relacionarse con sentirse con energía y que el esfuerzo intenso del clutch se acompañe de agotamiento. Sin embargo, el capítulo pregunta cómo distinguir sus componentes mentales y físicos y solicita datos objetivos para examinarlos. La expectativa sobre el coste no equivale a una curva de fatiga medida ni a una duración máxima establecida. Conviene expresar ambas cosas por separado: qué propone el modelo y qué observaciones harían falta para comprobarlo.^[1]

[Inferencia] En un ejemplo hipotético de carrera, una persona describe una parte inicial fluida, una decisión de aumentar su implicación ante un objetivo próximo y un tramo final de esfuerzo deliberado. Preguntar solo cómo se sintió al terminar puede mezclar esas fases con el cansancio de la llegada. Reconstruir cuándo cambió su foco permitiría relacionar mejor la experiencia con segmentos del rendimiento. También ayudaría a distinguir el agotamiento acumulado durante toda la actividad del coste que la persona atribuye al tramo final.

El contraste con la perspectiva de acción añade otra pregunta: qué cambios de control eran adecuados para la habilidad y qué información servía para realizarlos. Carson y colaboradores proponen integrar la regulación psicológica y motora, y destacan la flexibilidad de representaciones que permitan adaptarse a condiciones novedosas. La transición entre estados no debe interpretarse únicamente como pasar de poca a mucha conciencia. Interesa qué se atiende, en qué momento y con qué cantidad de control, dentro de una tarea que puede seguir cambiando.^[3]

Estrategias relacionadas y propuestas de intervención

En las entrevistas que fundamentan el modelo integrado, los deportistas describieron estrategias para mantener o maximizar estados clutch. El capítulo menciona diálogo interno motivacional, metas de corto plazo y vigilancia estratégica del rendimiento y del foco. Son contenidos que ayudan a entender cómo los participantes daban continuidad a su implicación deliberada. Su registro informa de lo que ocurrió o de lo que la persona recuerda haber utilizado. La pregunta de eficacia, en cambio, exige comprobar qué cambia cuando se emplea una estrategia y bajo qué condiciones.^[1]

Esa diferencia importa especialmente en el diálogo interno. Una frase que ayuda a una persona a sostener una demanda concreta puede ser diferente de una instrucción que añade vigilancia innecesaria o insiste en un resultado fuera de su control inmediato. [Inferencia] Para interpretar el registro convendría conservar el contenido, el momento y la función que la persona le atribuyó. Anotar solo que utilizó autodiálogo pierde información sobre la relación entre palabras, foco y acción. La

presencia de una técnica conocida no demuestra que el mecanismo propuesto haya operado.

Los autores de la fuente principal sitúan las intervenciones para inducir flow y clutch como una pregunta aplicada todavía importante y pendiente. En su revisión de 2021 describen limitaciones metodológicas de los intentos de inducción y señalan que no se dispone de una vía fiable para provocarlos. Proponen que las futuras intervenciones especifiquen el contexto, la fase de la actividad, la importancia del resultado y los vínculos entre estrategias y procesos. Esta es una agenda de desarrollo que puede orientar preguntas; no un programa deportivo cuya eficacia esté establecida.^[1]

Carson y colaboradores ofrecen una propuesta complementaria: trabajar con representaciones relevantes para el deportista, contrastar su comprensión de la acción con información sobre la ejecución e incorporar la perspectiva del entrenador. Mencionan el uso de vídeo de la propia técnica deseada y la exposición a situaciones de práctica variadas y con presión. También advierten sobre seleccionar el nivel de desafío para conservar la calidad de las ejecuciones. Estos criterios precisan cómo pensar la preparación de habilidades, sin convertir el aumento indiscriminado de exigencia en una técnica para producir clutch.^[3]

Su conclusión propone estudios longitudinales e intraindividuales que integren principios del MAP, imaginación, metacognición y práctica orientada a establecer la habilidad. La posición es coherente con la variabilidad de las representaciones y de las formas de control. [Inferencia] Para una evaluación aplicada, convendría preguntar si mejora la ejecución relevante bajo condiciones comparables, si cambia el proceso previsto y qué demanda adicional experimenta la persona. El resultado de una intervención puede ser valioso aunque no permita asignar con certeza el nombre de un estado.

Un caso hipotético con tres registros separados

[Inferencia] El siguiente caso hipotético organiza la lectura de un episodio sin convertirla en un protocolo validado. Una jugadora afronta un lanzamiento en el tramo final de un partido. El resultado puede alterar el marcador. Antes de la ejecución reconoce la exigencia, establece una meta concreta y decide implicarse deliberadamente. Después describe que sostuvo la atención con esfuerzo. El caso contiene elementos compatibles con la descripción de clutch, pero su clasificación exige examinar la experiencia, las condiciones y el criterio de rendimiento que se haya definido.

El primer registro corresponde a la situación: momento del partido, consecuencias posibles del lanzamiento y relevancia reconocida por la jugadora. El segundo corresponde a la experiencia: qué información ocupó su atención, cuánto esfuerzo

deliberado percibió y cómo organizó la acción. El tercero corresponde a la ejecución: precisión, cumplimiento de la tarea y efecto sobre el marcador. Mantenerlos separados permite comprobar si la etiqueta explica la relación entre registros o si únicamente resume una impresión posterior de que ocurrió algo importante.

Supongamos que convierte el lanzamiento, pero describe haber actuado con facilidad y sin necesidad de sostener conscientemente el foco. El resultado es exitoso bajo una situación relevante; la experiencia relatada no coincide con el rasgo deliberado que interesa identificar. Supongamos ahora que falla por una pequeña desviación, aunque describe esfuerzo intenso, conciencia clara de la demanda y un foco sostenido. La fuente principal plantea justamente si puede experimentarse el estado sin cumplir el criterio de rendimiento clutch. El segundo desenlace ayuda a formular esa pregunta, en lugar de resolverla por definición.^[1]

La comparación de rendimiento requeriría decidir qué referencia resulta pertinente. No sería equivalente comparar con todos sus lanzamientos, con intentos técnicamente parecidos o con actuaciones recientes en condiciones de presión descritas de forma comparable. También habría que separar una variación ocasional de una conclusión sobre una capacidad estable. En este caso, conservar el episodio completo aporta más información que elegir únicamente la acción celebrada o el fallo. El criterio de observación cambia qué puede sostener la conclusión.

El ejemplo también permite ubicar el contenido del control. Si la jugadora concentra su atención en un componente pertinente y conocido, la perspectiva de acción propone una lectura distinta de la vigilancia paso a paso de numerosas correcciones. Esa comparación ayuda a preguntar por el mecanismo, pero no convierte una explicación MAP en una medida directa de clutch. El interés del caso reside en ordenar observaciones: qué se intentaba conseguir, cómo se vivió el esfuerzo, qué se reguló y cuál fue el resultado. Cada respuesta conserva un objeto diferente.^[3]

Cómo avanzar sin cerrar antes de tiempo la explicación

La agenda del capítulo de Swann y colaboradores reúne preguntas de medición, naturaleza del rendimiento, mecanismos, mantenimiento de estados e intervenciones. Su hilo común es la necesidad de comprobar y refinar un modelo relativamente reciente respecto de la investigación tradicional de flow. Ese diagnóstico pertenece a la obra publicada en 2021. Permite comprender la posición de sus propuestas dentro del corpus utilizado, pero no constituye una actualización de lo que se haya investigado o validado después de esa fecha.^[1]

Una primera tarea consiste en definir de manera explícita presión, episodio y rendimiento. La revisión de 27 estudios resumida en la tabla muestra que la heterogeneidad conceptual afecta a la comparación de resultados. Si un estudio trata clutch como una capacidad y otro como un episodio, no responden exactamente a la

misma pregunta. Si además usan referencias distintas para definir mejora, sus conclusiones necesitan leerse junto con esas decisiones. La claridad conceptual facilita saber si dos investigaciones difieren en sus resultados o en el objeto que observaron.^[1]

Una segunda tarea consiste en recoger el proceso con suficiente independencia del desenlace. Los autores proponen medidas que discriminen estados y formas de examinarlos en tiempo real. [Inferencia] Combinar registros cercanos al episodio con indicadores pertinentes de ejecución puede ayudar a contrastar relatos retrospectivos. La selección de momentos fallidos y exitosos también permitiría investigar si ciertos rasgos de experiencia aparecen con desenlaces distintos. Estos son criterios para construir preguntas, sin suponer que cualquier combinación de instrumentos resulte automáticamente válida.

Una tercera tarea consiste en probar mecanismos concretos antes de prometer una inducción. El experimento cognitivo con metas abiertas y específicas aporta un apoyo preliminar situado; los relatos deportivos proponen secuencias y estrategias; la perspectiva de acción documenta formas diferentes de funcionamiento y plantea intervenciones individualizadas. Cada aportación ocupa un lugar distinto. Precisar qué variable cambia, qué población participa y qué resultado se mide permite conectar esas aportaciones sin presentar todo el conjunto como una técnica única ya contrastada.^{[1][3]}

El concepto de clutch conserva su interés cuando hace visible un problema que el vocabulario general de buen rendimiento oculta: una actuación puede requerir implicación deliberada y funcionar bien sin sentirse fácil. La calidad de esa explicación depende de describir el episodio, establecer el criterio de rendimiento y recoger la experiencia con medidas pertinentes. Esa precisión permite discutir una ejecución concreta sin inventar una identidad estable, equiparar victoria con estado psicológico o convertir una hipótesis de mecanismos en una promesa de rendimiento.

Referencias bibliográficas

1. Swann, C., Goddard, S. G., Jackman, P. C., Schweickle, M. J., & Vella, S. A. (2021). Flow and clutch states. In E. Filho & I. Basevitch (Eds.), *Sport, exercise and performance psychology: Research directions to advance the field* (pp. 46–60). Oxford University Press.

Flow and Clutch States

2. Mesagno, C., Ehrlenspiel, F., Wergin, V. V., & Gröpel, P. (2021). Choking under pressure. In E. Filho & I. Basevitch (Eds.), *Sport, exercise and performance psychology: Research directions to advance the field* (pp. 31–45). Oxford University Press.

Choking Under Pressure

3. Carson, H. J., Robazza, C., Collins, D., Toner, J., & Bertollo, M. (2021). Optimizing performance in sport: An action-based perspective. In M. Bertollo, E. Filho, & P. C. Terry (Eds.), *Advancements in mental skills training* (pp. 15–27). Routledge.

Optimizing Performance in Sport: An Action-Based Perspective

Fuentes y criterios editoriales: edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/fuentes-y-metodo.html