

Prólogo

Dr. Yves de Saá Guerra

Los deportistas de manera intuitiva conocen sus límites. Pueden regular su intensidad con una precisión bastante exacta y se adaptan a las circunstancias que les rodean gracias a sus capacidades y habilidades. Por esto y otras muchas manifestaciones, el deporte es uno de los mejores ejemplos de sistemas complejos.

Cuando propuse aplicar la teoría de los sistemas complejos a los deportes de equipo, me llamaron loco (a lo cual, sorprendentemente, estoy bastante acostumbrado), dijeron que eso no se podía hacer, que era muy difícil, etc. En aquella época estábamos apenas aplicando esta teoría a los deportes individuales, funcionamiento de los récords y a las señales biológicas, como la frecuencia cardiaca, y lógicamente, todavía teníamos mucho que aprender y descubrir.

Precisamente este libro versa sobre entender el cuerpo y el deporte desde otra perspectiva, lo que nos brinda un campo de visión mucho más rico y nos permite comprender mejor los fenómenos que se manifiestan en la actividad física y cómo podemos mejorarlos a través de esta metodología.

Mis mentores, los doctores Juan Manuel García Manso, quién me ha enseñado todo lo que sé sobre entrenamiento, Juan Manuel Martín González, quién me ha enseñado teoría de la complejidad y Manuel Navarro Valdivielso, quien me ha enseñado cómo enseñar, son las personas a las que más debo agradecer mi formación y mi bagaje profesional. La combinación de juventud e impetuosidad junto a la experiencia y buen criterio es lo que ha hecho posible todos los logros que hemos conseguido.

También ha sido posible un máster en traducción en interpretación. Sí, un máster en traducción en interpretación, para poder explicar los conceptos de complejidad a la gente de deporte, y explicar a los físicos que se puede defender con la posesión del balón, y como, en baloncesto, la energía cinética (desplazamiento horizontal) se transforma en energía potencial (desplazamiento vertical) cuando haces un "mate" en la cara del defensa y lo tiras al suelo (buuff vaya jugada). O incluso, aprehendiendo el balón en el aire (lo que se conoce como alley-hoop). Y hemos de añadir que, probablemente, con unos cuantos rivales tratando de evitarlo a toda costa.

Pues a partir de un pensamiento, de esa pequeña idea, de ese: – Oye, ¿y si...? Se generó una avalancha que nos ha conducido a donde estamos. Y creo que no nos hemos equivocado. Hemos aprendido mucho sobre cómo funciona el cuerpo, los equipos, los partidos y el deporte. Algo que nos ha enriquecido enormemente.

Y como la felicidad reside en compartir, pues comparto contigo todas estas ideas para que puedas aplicarlas, creer y hacer crecer. Pues eso nos enriquece a todos. Cosas de la complejidad.