



El poder de la danza (en el deporte y en la empresa)

Descripción

Una historia real (o casi)

Houston, primavera de 1995. Final de la Conferencia Oeste. Los Spurs de David Robinson contra los Houston Rockets.

El MVP de la temporada está en la pista. Robinson es más alto, más fuerte, más atlético. Todo en la lógica del baloncesto parece favorecerle. Pero hay algo extraño en el juego de su rival.

Cada vez que Hakeem Olajuwon recibe el balón en el poste bajo ocurre algo difícil de explicar. Robinson se coloca bien, defiende duro y mantiene la posición. Aun así, acaba siempre un paso tarde.

Olajuwon pivota sobre un pie, amaga hacia el centro, vuelve hacia la línea de fondo y gira otra vez. Robinson salta, luego vuelve a saltar. El público contiene la respiración. Olajuwon finalmente lanza suave contra el tablero.

Es canasta.

Los comentaristas lo llaman Dream Shake. Los aficionados lo ven como magia. Pero quienes observan con atención notan algo distinto. Los movimientos no parecen propios de un pívot, no son bruscos ni rígidos, son fluidos, casi elegantes. Parecen pasos de baile.

Años después muchos descubrirían que aquello no era una metáfora. Durante su carrera Olajuwon había trabajado con entrenadores de ballet para mejorar su equilibrio, su coordinación y su control del cuerpo. El resultado fue uno de los juegos de pies más extraordinarios que ha visto el baloncesto.

Olajuwon no dominaba el poste bajo con fuerza, lo dominaba con danza.

Y detrás de esa danza había algo más profundo que el talento, había biomecánica, neurociencia y una comprensión extraordinaria de cómo el cuerpo y el cerebro trabajan juntos para crear movimiento inteligente.

<https://youtu.be/TQN4Ckr4xaA?si=pcXGv1eYNeD8tH94>

Introducción

Durante mucho tiempo el deporte se ha explicado como una combinación de fuerza, velocidad y resistencia. Cuanto más rápido corres, más alto saltas o más fuerte empujas, mejor atleta eres.

Sin embargo, la historia del deporte está llena de excepciones que desafían esa lógica. Jugadores que no eran los más rápidos ni los más fuertes, pero dominaban el juego con una aparente facilidad que desconcertaba a sus rivales. Hakeem Olajuwon fue uno de ellos.

Su baloncesto no parecía una batalla física, parecía una coreografía. Cada giro, cada pivote, cada amago formaba parte de una secuencia perfectamente encadenada que desorientaba a los defensores. Ese estilo tenía una explicación clara. Olajuwon entendía algo que los bailarines conocen desde hace siglos. El movimiento eficaz no depende solo de la fuerza, sino del control del cuerpo en el espacio.

En disciplinas como el ballet o la danza contemporánea los intérpretes pasan años entrenando la estabilidad del centro de gravedad, la coordinación de secuencias motoras complejas y la percepción precisa de cada parte del cuerpo. Esos mismos principios son fundamentales en el deporte de élite.

La ciencia del movimiento ha demostrado que el rendimiento físico no es solo una cuestión muscular, es una interacción constante entre cerebro, sistema nervioso y biomecánica corporal.

El cerebelo coordina la precisión del movimiento. Los ganglios basales automatizan secuencias motoras complejas. La propiocepción permite saber dónde está cada parte del cuerpo sin necesidad de mirar. Cuando estos sistemas trabajan de forma integrada el movimiento se vuelve fluido, eficiente y difícil de anticipar.

Eso es exactamente lo que ocurría con Olajuwon. Su juego de pies no era una colección de trucos, era una coreografía biomecánica que combinaba equilibrio, ritmo y anticipación.

Y lo más interesante es que este principio no se limita al deporte.

Las organizaciones, los equipos y las empresas también funcionan como sistemas en movimiento. Cuando existe coordinación, equilibrio y conciencia del entorno, el sistema se adapta con fluidez a situaciones complejas. Cuando falta esa coordinación aparecen los choques, las tensiones y la pérdida de eficiencia.

La danza nos enseña que la verdadera eficacia no consiste en moverse más fuerte, sino en moverse mejor y eso es tan válido en una cancha de baloncesto como en una organización.

Centro de gravedad y estabilidad

En biomecánica existe un principio fundamental que determina la estabilidad de cualquier cuerpo en movimiento, el control del centro de gravedad.

Este punto imaginario representa el lugar donde se concentra el peso del cuerpo. Cuando el centro de gravedad está bien alineado el cuerpo mantiene el equilibrio con facilidad, pero cuando se desplaza demasiado el movimiento se vuelve inestable.

Los bailarines entrenan durante años para dominar este equilibrio. Cada giro, cada salto y cada aterrizaje depende de una gestión precisa de ese centro corporal.

Olajuwon aplicaba exactamente el mismo principio en el poste bajo.



Mientras muchos pívots dependían de la fuerza para empujar al defensor, él mantenía una estabilidad extraordinaria que le permitía cambiar de dirección sin perder el control del cuerpo. Sus pivotes eran compactos, sus giros estaban perfectamente alineados y su peso se distribuía con precisión entre ambos pies.

Eso le permitía reaccionar más rápido que los defensores. No necesitaba ser más fuerte, le bastaba con estar mejor equilibrado.

La ciencia del deporte ha demostrado que el control postural es uno de los factores más importantes en el rendimiento atlético. Investigaciones en biomecánica muestran que los atletas con mayor estabilidad central pueden generar movimientos más eficientes y reducir el gasto energético en acciones complejas.

El cerebro participa activamente en este proceso. El cerebelo y el sistema vestibular integran información visual, muscular y espacial para ajustar constantemente el equilibrio del cuerpo.

Olajuwon había entrenado ese sistema hasta convertirlo en una ventaja competitiva.

En el mundo empresarial ocurre algo sorprendentemente parecido.

Las organizaciones también necesitan un centro de gravedad, un propósito claro y compartido que mantenga estabilidad mientras el entorno cambia. Cuando las empresas

pierden ese eje aparecen decisiones erráticas, conflictos internos y movimientos descoordinados.

El equilibrio no significa inmovilidad, significa tener un punto estable desde el cual poder moverse con seguridad.

Secuencias motoras y automatización

Uno de los aspectos más fascinantes del movimiento humano es que el cerebro no controla cada gesto de manera aislada. Cuando aprendemos habilidades complejas el sistema nervioso crea lo que los científicos llaman secuencias motoras. Con el entrenamiento esas secuencias se automatizan y pueden ejecutarse con gran rapidez sin necesidad de atención consciente.

Los bailarines dependen completamente de este mecanismo. Durante una coreografía compleja el intérprete no piensa cada paso. Su cerebro ejecuta cadenas de movimiento previamente aprendidas mientras la atención se dirige a la música, al espacio y a los otros bailarines.

Olajuwon había desarrollado algo muy similar en el baloncesto.

El Dream Shake no era un movimiento improvisado, era una secuencia perfectamente estructurada que incluía pivotes, amagos y cambios de dirección encadenados de forma fluida. Cada fase del movimiento provocaba una reacción del defensor que abría la siguiente posibilidad. El defensor reaccionaba a cada estímulo mientras Olajuwon ya estaba ejecutando el siguiente paso.



La neurociencia explica este fenómeno a través del papel de los ganglios basales y el cerebelo en la automatización del movimiento. Estas estructuras permiten ejecutar secuencias complejas con precisión y velocidad mientras la corteza cerebral se libera para procesar información estratégica. En términos simples el cerebro deja de pensar en el movimiento para poder pensar en el juego.

Eso es exactamente lo que ocurre en cualquier disciplina que alcanza niveles de maestría. Los pianistas no piensan cada nota. Los bailarines no calculan cada giro. Los grandes jugadores de baloncesto no analizan cada paso. El movimiento se vuelve lenguaje.

En el entorno empresarial este principio también es fundamental.

Los equipos más eficaces desarrollan rutinas operativas bien entrenadas que permiten resolver tareas complejas sin fricción constante. Cuando las tareas básicas están automatizadas el equipo puede concentrarse en la creatividad, la estrategia y la adaptación. Sin esa automatización cada decisión consume energía mental y ralentiza el sistema.

La excelencia no consiste solo en saber qué hacer, consiste en poder hacerlo sin pensar.

Conciencia corporal y percepción del entorno

Existe una capacidad humana poco conocida pero esencial para el movimiento inteligente, la propiocepción.

La propiocepción es el sentido que permite al cerebro saber dónde está cada parte del cuerpo sin necesidad de mirar. Gracias a este sistema podemos caminar sin observar nuestros pies o tocar nuestra nariz con los ojos cerrados.

Los bailarines desarrollan esta habilidad de forma extraordinaria.

Su cerebro aprende a mapear el cuerpo con gran precisión en el espacio. Esa conciencia corporal permite ejecutar movimientos complejos mientras se mantiene la orientación respecto al escenario, la música y los otros bailarines.

Olajuwon poseía una propiocepción excepcional.



En el poste bajo sabía exactamente dónde estaban su pie de pivote, el defensor, la línea de fondo y el aro. Podía girar sin perder el equilibrio y finalizar la jugada sin necesidad de mirar constantemente el balón o sus pies. Esa conciencia corporal ampliaba su percepción del juego. Mientras el defensor se centraba en reaccionar a sus movimientos, Olajuwon podía leer el espacio completo de la jugada.

La neurociencia ha demostrado que la propiocepción está profundamente conectada con áreas cerebrales responsables de la planificación motora y la toma de decisiones. Cuanto más preciso es el mapa corporal del cerebro, más eficiente se vuelve la interacción con el entorno.

El cuerpo no es solo una herramienta física, es también un sistema de información.

En las organizaciones ocurre algo similar.

Los equipos que funcionan mejor desarrollan una especie de conciencia colectiva del sistema. Cada miembro entiende cómo se relacionan las diferentes partes de la organización y cómo afectan sus acciones al conjunto. Cuando esa percepción sistémica existe el equipo se mueve con coordinación y anticipación. Cuando falta, las decisiones se toman de forma aislada y el sistema pierde eficiencia.

La danza nos recuerda algo que a menudo olvidamos en entornos profesionales, que la inteligencia no está solo en la mente, también está en el cuerpo y en la manera en que interactúa con el mundo.

Conclusión

Durante su carrera Hakeem Olajuwon redefinió lo que podía ser un pívot en el baloncesto moderno. No dominaba el juego con fuerza bruta ni con velocidad explosiva, lo dominaba con control.

Sus movimientos parecían suaves, casi inevitables, como si cada gesto estuviera conectado con el siguiente en una secuencia natural que desorientaba a los defensores.

Muchos lo llamaron talento, pero detrás de ese talento había algo más profundo, había equilibrio, secuencias motoras automatizadas y una conciencia corporal extraordinaria, había años de entrenamiento del cuerpo y del cerebro trabajando juntos para crear movimiento inteligente, había danza.

La danza nos enseña que el movimiento eficaz no es el más fuerte ni el más rápido. Es el que mantiene equilibrio, coordinación y conciencia del espacio.

En el deporte esto permite que un jugador aparentemente menos físico supere a rivales más poderosos.

En las empresas ocurre algo similar.

Las organizaciones más eficaces no son necesariamente las más grandes ni las más agresivas, son las que se mueven con mayor coordinación interna, con mejor conciencia del entorno y con procesos que fluyen de forma natural.

Funcionan como una coreografía bien ensayada. Cada miembro entiende su posición. Cada acción conecta con la siguiente. El sistema se adapta con fluidez cuando el entorno cambia.

El legado de Olajuwon no está solo en los títulos o en los puntos anotados, está en recordarnos que la verdadera maestría consiste en dominar el movimiento y que a veces el baloncesto, como la vida profesional, se parece mucho más a una danza de lo que imaginamos.

Referencias

- Bernstein, N. A. (1967). *The coordination and regulation of movements*. Pergamon Press.
- Edmondson, A. C. (1999). Psychological safety and learning behavior in work teams. *Administrative Science Quarterly*, 44(2), 350–383.
- Kandel, E. R., Koester, J. D., Mack, S. H., & Siegelbaum, S. A. (2021). *Principles of neural science*. McGraw Hill.
- Proske, U., & Gandevia, S. C. (2012). The proprioceptive senses. *Physiological Reviews*, 92(4), 1651–1697.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2011). *Motor control and learning*. Human Kinetics.
- Winter, D. A. (2009). *Biomechanics and motor control of human movement*. Wiley.

EL PODER DE LA DANZA

Tips para Rendimiento en Deporte y Empresa



Controla tu centro antes de moverte

Equilibrio primero, acción después.



Automatiza lo básico

Que lo esencial salga sin pensar.



Encadena movimientos

Piensa en secuencias.



Muévete con ritmo

El timing es clave.



Entrena tu "mapa corporal"

Siente mejor, actúa mejor.



Gana espacio con precisión

Eficiencia antes que fuerza.



Libera tu mente

Menos "cómo", más "cuándo".



Sé imprevisible, no caótico

Varía desde la base.



Nota del autor

Las imágenes presentadas en este artículo han sido cuidadosamente seleccionadas a partir de partidos en vivo y grabaciones de libre difusión, con el objetivo de enriquecer el contenido y la comprensión del lector sobre los conceptos discutidos.

Este trabajo se realiza exclusivamente con fines de investigación y divulgación educativa, sin buscar ningún beneficio económico.

Se respeta plenamente la ley de derechos de autor, asegurando que el uso de dicho material se ajuste a las normativas de uso justo y contribuya positivamente al ámbito académico y público interesado en el estudio de la psicología en el deporte.

Si te ha gustado...

Encontrarás más historias como esta en «De la Cancha a la Vida» de Editorial Sentir.



[Consíguelo aquí](#)