

## REVISIÓN

### DANZA Y DEPORTE. REFLEXIÓN SOBRE SU APROXIMACIÓN MOTRIZ

Dance and sports. Reflection on your motorized approach

M. Sc. Antonia Millán-Reyes, Profesor Auxiliar, Universidad de Granma, [amillanr@udg.co.cu](mailto:amillanr@udg.co.cu),  
Cuba

M. Sc. Osmel Grimón-Ulloa, Profesor Asistente. COPEXTEL.S.A. División Granma,  
[amillanr@udg.co.cu](mailto:amillanr@udg.co.cu), Cuba

M. Sc. Raiza María Tamayo-Rodríguez, Profesor Auxiliar, Universidad de Granma,  
[rtamayor@udg.co.cu](mailto:rtamayor@udg.co.cu), Cuba

Recibido: 16/09/2017- Aceptado: 17/10/2017

## RESUMEN

El artículo que se muestra está elaborado basándose en experiencias de los autores, en él se muestran diversos puntos de convergencia existentes entre dos disciplinas que abordadas individualmente necesitan de una entrega sin límites de los entes que la practican, ellas son la Danza y la Gimnasia Rítmica. Si bien se hace un análisis en el que se ejemplifica con otros deportes es esta última disciplina la que más se asemeja al arte, por la complejidad de ejecución y por tener entre sus bases de formación elementos del ballet clásico que le impregnan a la Gimnasia la elegancia y la gracia de la que deben presumir en el tapiz durante su ejecución, ya sea a manos libres o con el empleo de implementos.

**Palabras claves:** Gimnasia; movimiento; coreografía; danza

Abstract.

The article shown is based on the experiences of the authors, it shows various points of convergence between two disciplines that individually addressed need a limitless delivery of the entities that practice it, they are Dance and Rhythmic Gymnastics. Although an analysis is done in which it is exemplified with other sports, it is this last discipline that most resembles art, because of the complexity of execution and because of its elements of classical ballet that permeate Gymnastics, elegance and the grace of which they must show off in the tapestry during their execution, whether hands-free or with the use of implements.

**Key words:** Gymnastics; movement; choreography; dance

Los puntos de reflexión en torno al cuerpo se centran en éste cuando está en movimiento en relación al tiempo, al espacio concebido de una forma amplia por lo que habrá que buscar el movimiento exclusivamente en el movimiento. (O´Farril Hernández, A y Santos Bouza, A, 1982)

Vivimos en una época en la cual la reflexión acerca del cuerpo se encuentra en constante ebullición. Hablar del cuerpo y en este caso de nuestra actitud hacia él, refleja inevitablemente la posición que asumimos (consciente o inconscientemente) frente a la realidad. Esto implica una decisión filosófica más allá del análisis específico de la estructuración del movimiento.

Dentro de este contexto occidental el cuerpo debe responder siendo sumamente eficaz y que logre progresar cada vez de modo más eficiente y en menor tiempo. Se crea de este modo, una teoría del cuerpo que lo concibe como un sistema de signos naturales, racionalizamos el cuerpo para transformarlo en números y posiciones de rendimiento en la búsqueda exacerbada de la productividad.

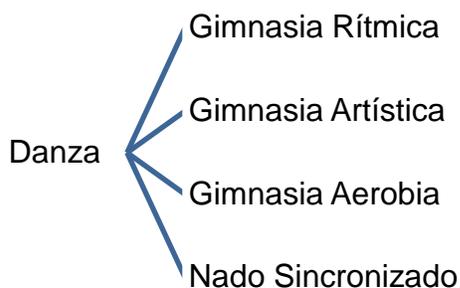
El movimiento hay que verlo en su todo como una actividad artística que se basa en el desarrollo de los sentidos, la percepción, la imagen estética, la capacidad creativa y el impulso a la comunicación que el ser humano trae como proyecto al nacer y que éste se nutre fundamentalmente de la vida cotidiana.

El movimiento de cada individuo debe venir de lo profundo del ser humano, basado en su propia experiencia motriz, es por ello que en el **intercambio de experiencia**, que se sucede durante la coreografía centra su objetivo de trabajo en el espacio, el tiempo, la tensión-relajación y la expresión, enriqueciendo **las vivencias acumuladas** con mayor belleza, elegancia, esto permite desarrollar plenamente las potencialidades expresivas del cuerpo humano.

Al decir del padre de la rítmica musical y profesor de música, Emile Jaques Dalcroze (1863-1950 Suiza) se analiza el movimiento del cuerpo a partir de su sentido rítmico; partiendo del criterio de qué la música provoca en el cerebro del que recibe sensaciones que a la vez van a provocar movimientos físicos que pueden ser expresivos, para él el gesto carecía de valor sino era una respuesta a un sentimiento o a una emoción. Para el desarrollo de su teoría tomó en consideración que; **todo movimiento corporal necesita de espacio y tiempo.**

Ya desde el año 1939, Rudolf Laban sentenció que el movimiento es uno de los lenguajes del hombre y como tal tiene que perfeccionarse. Tenemos que encontrar su verdadera estructura y el orden coreológico a través del cual el movimiento se hace penetrable, significativo y comprensible.

Creando para ello dos sistemas complementarios: la kinetografía y el esfuerzo forma, las que se encargan de dar un análisis completo del movimiento como lenguaje. Es precisamente en ello en lo que se enlazan



Cada una de ellas lleva implícito el desarrollo de coreografías que demarcan la especificidad de cada disciplina, establecida por códigos de puntuación en los que los denominan ejercicios obligatorios, los que aun estando etiquetados deben de cumplir con elegancia, belleza, fluidez, armonía y ritmo, que son los elementos que llevan a las disciplinas a convertirse en arte. Ellas representan el movimiento de manera coreografiada en la ejecución como deporte.

Debemos entonces detenernos en la coreografía. Etimológicamente la palabra coreografía se divide en dos: Choreia que significa **baile**, que no es más que el arte de representar en un papel por medio de signos el arte de la danza y grafía que significa **escritura**. Por lo que podemos definirla como escritura del baile. Aunque otros autores la definen como el arte de agrupar las figuras y accesorios para conseguir un mejor efecto en el espectador.

Es difícil hablar de coreografía y no vincularlo a la Danza, máxime si son los creadores de este término los precursores de la danza y es la Labanotación quizás el método más preciso de anotación danzaría, aunque es un sistema de difícil elaboración, complejo y de difícil lectura interpretativa.

Es precisamente este autor (Laban) quien descubre la unión simultánea del peso, el tiempo y el espacio, los que unidos a una serie de factores propician variadas formas de movimientos

resumiéndolas en ocho combinaciones que se conocen con acciones del esfuerzo básico quienes en la actualidad ocupan un lugar relevante dentro de la danza moderna, contemporánea, libre, de creación, así como en la Educación Física, la Cultura Física y en el deporte. Aunque creo firmemente que en los deporte anteriormente señalados se debe hacer más énfasis en ellas o trabajarlas más intencionadamente. Estas acciones son:

- |           |              |            |
|-----------|--------------|------------|
| ✓ Fluir   | ✓ Presionar. | ✓ Sacudir. |
| ✓ Flotar  | ✓ Latigar.   | ✓ Golpear  |
| ✓ Torcer. | ✓ Palpar.    |            |

A Laban (1879-1958), debemos de atribuirle la paternidad de la teoría de la Danza moderna, fue capaz de ver en ella el instrumento necesario y eficaz para mostrar al hombre en su esencia más pura, profunda y fundamental. Como fiel experimentador y conocedor del movimiento sustentó las bases de las poses y gestos codificados del ballet clásico con otros gestos más naturales y espontáneos, poniendo a prueba de esta manera una teoría coherente y ordenada en lo que lo esencial radica en el sentido exacto del espacio donde se realiza el movimiento en las diferentes actividades de la vida, sin tener en cuenta la diferencia existente entre ellas. Es ahí donde se enfatiza en la interrelación existente entre la Danza y el deporte, pues las dos disciplinas se basan en la exactitud del movimiento y en la economía del mismo. La limpieza de la ejecución en la Danza y lo pulido en la actividad física hacen del movimiento un proceso óptimo, bello y armónico, en ese momento se conjugan habilidad, perseverancia y dedicación, mezclándose lo cognitivo y lo actitudinal en pos de la excelencia motriz.

Cada una de estas aseveraciones confirman la relación real que existe entre la Danza la Gimnasia Rítmica, no son meras coincidencias, sino que están basadas en un estudio real del cuerpo humano desde lo psicológico hasta lo físico expresado a través del movimiento.

La Danza, independientemente del género, se manifiesta a través de coreografías, las cuales representan el movimiento del cuerpo en la utilización del espacio, a un ritmo y tiempo determinado (háblese de tiempo musical para la ejecución motriz). Sin embargo si analizamos la ejecución de cada uno de los elementos técnicos que están implícitos en el desarrollo de todos los deportes que no emplean música en sus rutinas en la ejecución de una técnica determinada, se puede afirmar que también tienen una coreografía, pues cada uno de ellos tiene que ser preciso y no deben de obviar los pasos metodológicas al ejecutar las acciones motrices que los llevarían al logro de la victoria y al igual que en la Danza se debe de improvisar en algunos momentos, en esta porque se quiere liberar al cuerpo de ataduras y

convencionalismos y en el deporte por que la reacción del contrario nos puede llevar a improvisar para el lograr el fin propuesto.

Es además, importante señalar lo establecido por el alemán Carlos Orff (1895) en su método, el cual centra la atención en **la creación e improvisación**. Su objetivo fundamental es canalizar la necesidad de autoexpresión y despertar el potencial creador del individuo. Para él, la actividad triple, palabra, sonido y movimiento, es una propiedad natural";

Si bien el cuerpo es el instrumento con el cual se producen las variadas formas del arte del movimiento y que nos está dado de antemano, el problema entonces reside en saber cómo extraerle el mejor uso posible y desarrollar sus funciones. Con el fin de establecer cierta base para la preparación corporal, es de gran utilidad revisar algunas funciones naturales del cuerpo humano y de los procesos fisiológicos y psicológicos que lo gobierna; la tensión y el relajamiento alternados, presentes en todas las acciones neuromusculares; la expansión y contracción del tórax al respirar; el carácter dinámico del equilibrio requerido en la postura erguida; el movimiento contrario de brazos y piernas en la locomoción; los vaivenes pendulares de las extremidades en las articulaciones del hombro y la cadera; la elasticidad de las articulaciones de rodilla y tobillo; la acción de elevar el cuerpo contra la fuerza de gravedad y dejarlo caer; el sello que las características de la mente y cualidades de la personalidad imprimen sobre las funciones del movimiento; la influencia del ambiente y los acontecimientos sobre el movimiento del cuerpo; la posibilidad de dar forma a una gran variedad de nuevos diseños de movimientos.

Luego de hacer estas reflexiones se hace necesario abordar los cinco principios que rigen la composición coreográfica partiendo de que ésta emplea al cuerpo y el movimiento como eje central:

1. Principio de libertad.
2. Principio de unidad: en ella se debe de tener en cuenta las partes de la composición: inicio, desarrollo, cierre, hilo conductor y objetivo central. En el deporte se manifiesta de la misma manera aunque con términos diferentes, si se ve a lo macro lo podemos visualizar desde la competencia en sentido general y si lo llevamos propiamente al enfrentamiento del atleta en la ejecución de la técnica de manera pulida en todas sus

partes (ejemplo: en el salto largo se realiza carrera de impulso, el pisar la tabla, la fase de vuelo y la caída)

3. Principio del equilibrio: este se relaciona con la armonía espacial, rítmica y motriz que debe existir. El equilibrio global que se materializa al equilibrar cada una de las partes, el juego de tensión distensión, la independización segmentaria y articular, la relación entre la musculatura periférica y la profunda, entre los centros de energía y los extremos.
4. Principio de la equivalencia
5. Principio de la oposición

Como se puede ver existe una estrecha relación entre la Danza y el deporte enfocado a través del establecimiento de determinadas coordenadas que interactúan de forma positiva en el mismo.

Al vincular esta disciplina del arte con el deporte para analizar el arte del movimiento no se puede limitar al atleta a estudiar un estilo específico sino que se debe abarcar de forma general:

- ✓ El conocimiento de su medio de trabajo (el cuerpo)
- ✓ La selección correcta de los movimientos.
- ✓ Abrir una puerta a la fantasía, a los sueños y al mundo.

Para poder hacer una observación más exacta de estas apreciaciones vamos a referirnos en lo particular a la relación existente entre la Gimnasia Rítmica y la Danza ya que una conforma la base de la otra. A pesar de la buena preparación física que se debe tener en este deporte, la base de este se sustenta en la preparación coreográfica fundamentada en elementos del ballet clásico combinados con danza moderna con el fin de crear hábitos motrices correctos que permitan la ejecución de variados sistemas de movimientos más complejos.

La Gimnasia Rítmica técnicamente, los jueces en cualquier competencia, consideran aspectos como las posturas de iniciación, la suavidad del ejercicio, la continuidad de la acción, la participación de varias zonas musculares y la perfección de los movimientos. Por su parte, el gimnasta deberá poner especial atención en los desplazamientos, giros y lanzamientos que ejecute. Ella estimula la coordinación, el ritmo, la flexibilidad y la fuerza muscular.

Una fase de la clase de danza que debe ser imprescindible en el entrenamiento deportivo de la Gimnasia Rítmica lo constituyen los ejercicios en la barra, esta ocupa un papel trascendental en la preparación técnica de ambas disciplinas (Danza y Gimnasia Rítmica). Es un escalón en el

conocimiento de nuevos ejercicios que se realizarían sin apoyo que requieren de un gran equilibrio, excelente postura, una definición exacta de los centros generadores de la energía a emplear en una selección a ejecutar en el tapiz.

Es también interesante la ejecución del aprendizaje de algunos elementos en el piso, sobre todo con principiantes pequeñas que aún no definen la postura correcta de las caderas, la pelvis, como son: el cou de pied, el passe, el tondu al lado y demi rond de jambes. Todo ello llevaría a la colocación exacta del punteo, tobillo, rodilla e ingles, la que debe de encontrarse abierta desde el comienzo del ejercicio.

Una preparación acertada desde la posición de cúbito supino, permitiría viabilizar la ejecución de las mismas con sus variantes desde la barra y luego en el tapiz. Cada uno de los elementos técnicos que se realizan en la barra deben de comenzar su ejecución de frente a ella y solo después de tener cierta habilidad se comenzarán a realizar de lado a ésta, siempre trabajando la pierna que se encuentra más alejada de la barra, prestando especial atención al garre que se hace de la misma, el que debe de ejecutarse flexionando el brazo y apoyando la mano aproximadamente dos cuartas por delante de la cadera.

Indiscutiblemente la coreografía en la Gimnasia Rítmica tiene una gran importancia ya que contribuye a la solución de diversas tareas planteadas dentro del propio ejercicio físico y a su vez nutre a este de gran belleza, fluidez, colorido, elegancia y matices que sin la presencia de estas clases sería imposible resolver.

Otro aspecto a destacar son los aportes que propicia la coreografía en materia de coordinación, elasticidad, plasticidad, así como la influencia que ejerce en el sistema cardiovascular y respiratoria, sin menospreciar el aporte positivo que hace a capacidades que en el entrenamiento diario han presentado dificultades.

Una ejecución correcta en las clases de coreografía, aportaría un alto porcentaje de habilidad y gracia a la gimnasta para la ejecución de la selección ya sea a manos libres o con el empleo de los diferentes implementos.

Gracias a la coreografía se resuelve uno de los problemas más importantes de la formación de la maestría de la atleta, el de educar la expresividad del movimiento, la cual se determina por un lado por la riqueza de sentimientos y emociones internas y del otro por el dominio del

abanico de movimientos que tenga incorporado el atleta y que sean capaces de transmitir estos sentimientos.

Las peculiaridades de la Gimnasia Rítmica originan la especificidad de la clase coreográfica, en ella se debe prestar especial atención al desarrollo de la elasticidad, no solo de articulaciones grandes del cuerpo (coxofemoral, la escapulo-humeral y la agilidad de la columna vertebral) sino también de las pequeñas (radio-carpiana y del metatarso)

Atendiendo a lo antes planteado se resume que para ser una gran gimnasta se necesita dominar una serie de rutinas, conocer tanto el espacio donde se trabaja como su propio cuerpo, por lo que sus practicantes deben de tener en cuenta:

1. Conocer bien tu propio cuerpo para saber cómo mover cada parte con cada movimiento.
2. Entrenar y ensayar de forma exigente y regular (a diario).
3. No forzar el cuerpo, ya que es la herramienta de trabajo. Recuerda que, si te lesionas, podrías apartarte de este mundo para siempre.
4. Nunca mires al suelo mientras realizas un ejercicio.
5. Aprende a interpretar, no solo a ejecutar los movimientos.

Y para completar la relación intrínseca que tienen ambas disciplinas le proponemos un catálogo de elementos aplicados en la clase de coreografía de Gimnasia Rítmica que se vinculan estrechamente con la Danza:

|                                                                                             |                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 1. Posición de semicuclilla                                                                 | Demi/plie               |
| 2. Cuclillas                                                                                | Gran/plie               |
| 3. Pierna extendida y la otra flexionada al tobillo apoyando la punta de los dedos en éste. | Coup de pied            |
| 4. Describir semicírculos con un pie por el piso, ya sea el derecho o el izquierdo          | Rond de jambe per terre |

|                                                                                                                        |                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 5. Si se realiza el ejercicio como el anterior pero la pierna que describe el semicírculo lo hace sin apoyo en el piso | Rond de jambe en l' air |
| 6. Pierna flexionada a la altura de la rodilla                                                                         | Passe.                  |
| 7. Lentamente                                                                                                          | Adagio                  |
| 8. Elación en semipuntilla de los pies                                                                                 | Relevé                  |
| 9. Elevación de piernas al lado al frente y atrás                                                                      | Battement developpé     |

Varias son las reflexiones que pudieran denotar la similitud entre ambas disciplinas, incluyendo la tendencia que tienen las mismas a comenzar su práctica en edades tempranas, ya que se debe de aprovechar que la estructura ósea de los niños es más perceptible a cambios que puedan beneficiar el desempeño de atletas y bailarines. En estas edades se establecen patrones de conductas tanto motrices como volitivas y cognitivas, que con la actividad física que se debe de desarrollar con el entrenamiento y el ensayo, pueden llegar a formar un hombre digno responsable, abnegado y comprometido con su tiempo, ya que ambas disciplinas necesitan de una dedicación y entrega extrema para lograr sus objetivos

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Arnaiz, Sánchez, P (1988). Fundamentación de la práctica psicomotriz en B. Aucouturier. E.d. Seco Olea. Madrid. <http://www.waece.com>
2. Arnaiz, Sánchez, P (1991). Evolución y contexto de la práctica psicomotriz". Salamanca, Amarú Ediciones. <http://www.waece.com>
3. Autores, C.d (2003). La Gimnasia Básica y la Educación Rítmica (Deportes Ed. Primera ed.).
4. Domingo Calvo, Q. (2006). "Psicomotricidad. Una propuesta de actividades lúdicas para el desarrollo psicomotor". E. d. Seco Olea. Madrid.

5. (2010) ¿Qué es la Gimnasia Rítmica? <https://www.mundocrystal.com> Consultada 15/6/2017
6. (2015). Bases de la Gimnasia Rítmica. <https://www.GuíaFitness.com>. Consultada 15/6/2017
7. Laban, Rudolf. (1987). Danza Educativa Moderna. Edición Revolucionaria. Ciudad de la Habana.
8. Le Boulch, J. (2004). Movimiento y persona. Barcelona: Paidotribo.
9. Lisitskaia, T.S. (1991). Coreografía en la Gimnasia Deportiva. Vneshtorgizdat. Moscú.
10. Martínez, Manuel Sergio, (2006): Cuál es el futuro de la motricidad humana. Motricidad, Corporeidad y Educación. Pensamiento Educativo N° 38. Facultad de Educación de la Pontificia Universidad Católica de Chile. Santiago.
11. O´Farril Hernández, A y Santos Bouza, A, (1982). Gimnasia Rítmica Deportiva, Tomo I y II. Editorial Pueblo y Educación.
12. Veitía Guerra, E.1990. Técnica de la Danza moderna para instructores y aficionados. Editorial Pueblo y Educación.