



La Necesidad de la Preparación Física en el Baile Flamenco

The need of fitness in Flamenco Dance

Alfonso Vargas Macías

Centro de Investigación Flamenco Telethusa, Cádiz.

José L. González Montesinos

Facultad de Ciencias de la Educación. Universidad de Cádiz.

Jesús Mora Vicente

Facultad de Ciencias de la Educación. Universidad de Cádiz.

Sebastián G. Lozano

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Universidad Católica San Antonio de Murcia.

Resumen

El baile flamenco requiere grandes exigencias de esfuerzo para su desarrollo, equiparable a deportes de alto nivel. En cambio, los bailaores no dedican a la preparación física la atención suficiente: el trabajo de la resistencia aeróbica junto al fortalecimiento y estiramiento de determinados grupos musculares, deberían ser un mínimo imprescindible de entrenamiento como herramienta para mejorar su nivel físico y como prevención de lesiones.

Palabras Claves

Baile flamenco, bailaor, frecuencia cardiaca, preparación física, lesión.

Abstract

Big requirements of physical demands, similar to high-level sports, are needed by flamenco dance. Opposing to these ones, the dancers do not dedicate attention enough to training. Aerobic fitness, muscular strength and flexibility of some muscular groups should be an indispensable minimum of training as a tool to improve their physical level and as a prevention to injuries.

Key words

Flamenco dance, flamenco dancer, heart rate, fitness, injure.

Introducción

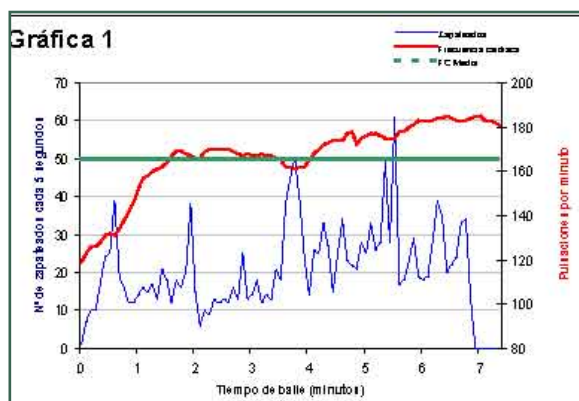
El baile flamenco es sentido por los profesionales como algo más que una simple danza. Es para ellos toda una filosofía y experiencia de vida. El componente racial y emocional hacen de este arte su insignia más representativa e interna-

cional. Pero además del componente estético y expresivo propio de cualquier baile, esta danza visceral requiere de unos elevados niveles de demanda energética. A pesar de poseer un alto componente físico, los profesionales suelen valorar poco este aspecto.

Antecedentes

En un reciente estudio¹ se ha demostrado que durante un baile flamenco se hace una media de 240 zapateados por minuto, lo que supone una carga de esfuerzo similar al que desarrolla un jugador de baloncesto. Así mismo, la frecuencia cardiaca media de un baile flamenco llega a ser de unas 158 pulsaciones por minuto (pul/min) para las mujeres y de casi 155 pul/min para los hombres. Al ser la media superior a 150 pul/min, significa que el flamenco puede considerarse una actividad física extremadamente dura². Es más, el gasto cardiaco es bastante similar al que tienen los jugadores de baloncesto en un partido, que es de unas 157 pul/min³. Otra variable a comparar es la Frecuencia Cardiaca de Trabajo (FCT), entendida como la proporción que en un determinado momento se tiene de la frecuencia cardiaca respecto a la máxima frecuencia cardiaca que puede llegar a adoptar cada sujeto. Concretamente, en el baile flamenco, tanto bailaores como bailaoras, alcanzan una frecuencia cardiaca del 81% de la frecuencia cardiaca máxima que pueden adoptar. Esta FCT es lo suficientemente alta como para considerar el baile flamenco una actividad física que requiere grandes exigencias de esfuerzo, y es totalmente equiparable a la de los jugadores de balonmano, que oscila entre 75% y 85%⁴ y la de los de baloncesto, que es del 85%⁵. Como se ha demostrado, el esfuerzo del baile flamenco es asimilable al de deportes de

alto nivel, y si en el caso de los deportistas, la preparación física es inherente a la preparación técnica-deportiva, no se debería obviar una preparación física específica para los bailaores de flamenco.



En este sentido, cuando se contrastan en una tabla los datos referentes a la frecuencia cardíaca y la frecuencia de zapateado (Gráfica 1), se observa que a pesar de que las curvas de los zapateados manifiesta picos y descensos durante todo el baile, la curva de la frecuencia cardíaca sigue una trayectoria ascendente, es decir, a pesar de fases de menos intensidad física las pulsaciones por minuto siguen aumentando. Esto es debido a que durante el baile flamenco se acumulan altas concentraciones de ácido láctico en sangre, provocando un aumento continuo del ritmo cardíaco mientras dura la actividad. Esto significa que el baile flamenco es una actividad eminentemente anaeróbica, siendo el ácido láctico el principal responsable del cansancio y la fatiga muscular. Por ello, es muy aconsejable que los bailaores realicen una preparación física de carácter aeróbico. Este hecho proporcionaría la base de una buena condición física, que les permitiría entre otras cosas, aumentar la capacidad de metabolización del ácido láctico y disminuir la frecuencia cardíaca durante el baile. Con esto obtendrían una mayor garantía de salud y rendimiento frente a la actividad del baile, ya que soportarían mejor mayores cargas de trabajo, además de que conseguirían exponerse a menos situaciones de sobre-esfuerzo y de riesgo.

Estado actual del tema

No aconsejamos que sea la carrera continua el ejercicio más idóneo para el entrenamiento aeróbico, ya que sometería a las estructuras a vibraciones distintas a las de los zapateados y para las que el organismo no está especializado, pudiendo originar nuevas lesiones. Tampoco se recomienda la natación como trabajo aeróbico, ya que el tipo de trabajo muscular que se de-

sarrollaría es muy distinto al que se realiza con el baile, y nuevamente podríamos encontrarnos con situaciones incompatibles. Sería un trabajo de zapateado sistematizado, con una duración y frecuencia cardíaca diseñada por un profesional de la preparación física y específica para cada bailar, un ejercicio adecuado para mejorar la capacidad aeróbica. El entrenamiento con bicicleta o patines también sería compatible con el del baile flamenco.

La labor preventiva es otro de los aspectos que justifica la preparación física en el baile flamenco, mediante el fortalecimiento, o bien, por estiramientos de determinadas estructuras musculares. En principio, se recomienda un buen desarrollo de la fuerza de los músculos cuádriceps. Esto va a permitir que sean capaces de cubrir todas las exigencias propias del zapateado y a la vez, mantenga eficientemente la semiflexión de las rodillas.



Figura 1. Semiflexión

Esta ligera semiflexión se verá acompañada de una retroversión de caderas que anule ligeramente la curvatura lumbar, cuyo objetivo es el de mantener la espalda en una posición más idónea para la absorción de los impactos (Imagen 1), ya que optimiza la capacidad de amortiguación de los discos intervertebrales y de los ligamentos vertebrales¹. Para ello, se precisa también de un buen desarrollo de la musculatura abdominal que será la responsable de mantener la correcta posición de las caderas y, por consiguiente, de la columna vertebral. Cuanto más fortalecida se encuentren estas musculaturas, mayor será su resistencia al cansancio, siendo capaz de mantener su eficacia contráctil durante todo el espec-

táculo incluso durante fases largas e intensas de zapateados.

Pero no sólo hay que fortalecer la musculatura que es directamente responsable del zapateado, sino también la que sufre las consecuencias de sus impactos. Estas vibraciones son absorbidas por diferentes estructuras del organismo siendo la columna vertebral y la musculatura paravertebral un agente primordial en la atenuación de los impactos. Esta musculatura, que no ha sido entrenada para tanta sobresolicitud y esfuerzo, suele reaccionar acumulando sobrecargas, tensión, dolor y lesiones^{2,3}. Un correcto trabajo de estiramientos, musculación y relajación de la zona, contribuiría enormemente en el bienestar de los bailarines.



Entre los principales motivos de lesión en la danza, se encuentra también el originado por los desequilibrios musculares⁴. Grupos musculares muy tensos o tonificados que coexisten con otros músculos más laxos con escasa participación en ese tipo de actividad. Para evitar estas descompensaciones es preciso una preparación física compensatoria que tonifique aquellos grupos musculares menos solicitados, que en el caso del flamenco serían los glúteos, grupo isquiosural, pectorales y la musculatura de los brazos, entre otros.

El pie, al ser el principal agente en la percusión de los zapateados y primer responsable en la amortiguación de las fuerzas reactivas del suelo, también está sometido a grandes tensiones, por lo que debería ser junto al tobillo, una zona de especial cuidado y objeto de un trabajo sistematizado de fortalecimiento⁵.

Esto podría prevenir a medio o largo plazo, la aparición de lesiones tales como metatarsalgias o fascitis plantares⁸.

Otro grupo de ejercicios de preparación física específico para los bailarines de flamenco, serían los formados por los ejercicios de estiramientos. Resultaría muy conveniente realizar sesiones de estiramientos de los cuádriceps por ser la musculatura más activa durante el zapateado. También se recomendaría estirar la musculatura paravertebral, la interescapular y trapecios, por la sobretensión acumulada durante la absorción de impactos y las fases de braceo del baile.

Igualmente se recomiendan estiramientos para prevenir y/o paliar acortamientos musculares propios del baile flamenco, principalmente gemelos y soleo, debido a la altura del tacón de zapato; psoas ilíaco y recto anterior por el escaso rango de movimiento que requiere el zapateado; y tensor de la fascia lata y glúteos por ser los principales responsables del mantenimiento de la linealidad de las caderas durante los zapateados¹.

Conclusiones

Para concluir, pensamos que el baile flamenco es una actividad física muy intensa, con grandes exigencias y con grandes consecuencias si no se realiza una preparación física específica y compensatoria. El diseño de este entrenamiento por un profesional especializado tendría grandes ventajas para los bailarines y prevendría muchas lesiones y situaciones de riesgo derivadas de la práctica continua del baile.

Referencias bibliográficas

- ¹ Vargas, A. (2006): *El baile flamenco: estudio descriptivo, biomecánico y condición física*. Cádiz: Tesis Doctoral, Universidad de Cádiz.
- ² Astrand P.O. y Rodahl K. (1992). *Fisiología del trabajo físico*. Buenos Aires, Panamericana.
- ³ Domínguez, R.; Mena, P. y Encinas, M.J. (2000): La frecuencia cardiaca como medio de control del entrenamiento en un equipo profesional de baloncesto. En: *I Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte*. Cáceres: Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Extremadura, 35-40.
- ⁴ Husar, V. (1977). Citado por: Chiroso, L. (1996) Variables que determinan la preparación física en el balonmano. Características, concepto y aplicación del entrenamiento complejo del juego. En: *I jornadas sobre preparación física en deportes de equipo*. Málaga: Instituto Andaluz del Deporte, 45-68.
- ⁵ McInnes, S.E. et al., (1995). The physiological load imposed on basketball players during competition. *Journal of Sports Sciences*, 13, 387-397.
- ⁶ Viel, E. y Esnault, M. (2001). *Lumbalgias y cervicalgias de la posición sentada. Consejos de ergonomía y ejercicios de fisioterapia*. Barcelona, Masson.
- ⁷ Bejjani, F.J. et al. (1988): Muskuloskeletal Demands on Flamenco Dancers: A Clinical and Biomechanical Study. *Foot & Ankle*, 8 (5), 254-263.
- ⁸ Calvo, J.B.; Alonso, A.; Pasadolos, A. y Gómez-Pellico, L. (1998): Flamenco Dancing. Biomechanical Analysis and Injuries Prevention. En: Macara, A. *Continents in Movement. Proceedings of the International Conference. New trends in dance teaching*. Oeiras (Portugal): M.H. Edições, 279-285.
- ⁹ Koutedakis, Y. y Jamurtas, A. (2004). The dancer as a Performing Athlete. Physiological Considerations. *Sports Med*, 34 (10), 651-666.
- ¹⁰ Pruijboom, L. (1991). El pie y su lugar en el deporte. Nuevo sistema de diagnóstico y entrenamiento. *Revista de entrenamiento deportivo*, 5 (3), 7-12.