

# COMPARACIÓN DE LOS RESULTADOS DE LAS PRUEBAS DE PREPARACIÓN FÍSICA DE DOS GRUPOS DE LOS TALLERES VOCACIONALES DE BALLET DEL CENTRO PRODANZA DE CUBA, BALLET "LAURA ALONSO"

## COMPARISON OF THE RESULTS OF THE TESTS OF PHYSICAL PREPARATION OF TWO GROUPS OF THE VOCATIONAL SHOPS OF BALLET OF THE CENTER PRODANZA OF CUBA, BALLET "LAURA ALONSO"

### Autores:

1. Abén Torres Álvarez.  
Estudiante. 2do Año de Licenciatura en Cultura Física y Deportes. CE. UCCFD "Manuel Fajardo". ORCID: 0000-0003-0362-652X. Email: [abenclaudia7@gmail.com](mailto:abenclaudia7@gmail.com)
2. Lic. Cristóbal García Herrera.  
Licenciado en Educación Especialidad de Matemática. Profesor Auxiliar de Informática y Análisis de Datos. UCCFD "Manuel Fajardo". ORCID: 0000-0003-4146-7048. Email: [cgherreratobal@gmail.com](mailto:cgherreratobal@gmail.com)

### Resumen

Esta investigación se llevó a cabo a partir de la recopilación de los datos pruebas parciales de preparación física de los talleres de ballet del Centro Prodanza de Cuba y Ballet Laura Alonso correspondientes al curso 2022. Las pruebas aplicadas fueron: Flexibilidad (Split derecho e izquierdo, Split de frente, Empeine, y Cambré), Fuerza de Piernas (Wall Sit), Fuerza de Espalda (Superman X minuto), Resistencia a la fuerza (Burpies x minuto), Fuerza de abdomen (Abdominales en V x minuto), que determinan el aprobado de la asignatura Preparación Física. Se tomaron como referencia para la comparación los resultados de las bailarinas, de 1ero año en relación a las de 2do – 3ero, en las pruebas de Cambré y Flexibilidad. Como resultado más relevante se obtuvo que en el grupo de 1er año hubo mejores resultados y se evidencia claramente en que más del 50% de las bailarinas obtuvieron mejores resultados que el 50% de las bailarinas del grupo 2do y 3ero.

Palabras clave: Ballet, preparación física, Prodanza, bailarín

### Abstract

This investigation was carried out starting from the summary of the data partial tests of physical preparation of the shops of ballet of the Center Prodanza of Cuba and Ballet Laura Alonso corresponding to the course 2022. The applied tests were: Flexibility (right and left Split-up, front Split-up, Instep, and Cambré), Force of Legs (Wall Sit), Force of Back (Superman X minute), Resistance to the force (Burpies x minute), abdomen Force (Abdominal in V x minute) that determine the one approved of the subject Physical Preparation. They took like reference for the comparison the results of the dancers, 1ero years old in relation to those of 2do - 3ero, in the tests of Cambré and Flexibility. As a result more outstanding it was obtained that in the 1er year-old group there were

better results and it is evidenced clearly in that obtained better results more than 50% of the dancers that 50% of the dancers of the group 2do - 3ero.

key words: Ballet, physical preparation, Prodanza, dancer

## Introducción

Durante los siglos de desarrollo del arte de la danza y de quienes la practican han existido mejoras, aportes de sus practicantes de cómo enfrentar y prepararse físicamente para los desafíos que esta disciplina implica. La práctica de la danza en sí constituye y exige una preparación básica que le añade al bailarín un plus de preparación física por encima de la norma, pero aún así, las exigencias de una puesta en escena, de una función, el desarrollo de una coreografía exige más, más preparación y a ello, durante estos siglos han respondido favorablemente quienes realmente están comprometidos y desean llegar a ser grandes bailarines o mantenerse siéndolo.

En las etapas escolares de formación del bailarín se hace imprescindible crear las bases de esa preparación que acompañará al bailarín incluso cuando ya cese su labor profesional, es decir, por siempre influyendo mucho en su calidad como profesional pero también y más aún en su calidad de vida. Por ello es muy necesario y funcional el buen desarrollo de las pruebas de preparación física, la interpretación correcta de los resultados y la planificación de cómo debería ser vencidos cada uno de los objetivos de cada etapa a enfrentar.

Al decir de la **International Association for Dance Medicine and Science** “La clase de danza formal se ha considerado, durante mucho tiempo, la piedra angular de la formación, ya que proporcionaba todos los requisitos técnicos, físicos y estéticos de la danza. En los últimos años, se han llevado a cabo un número considerable de estudios relacionados con la salud de los bailarines. Los resultados de este estudio indican que muchos bailarines no tienen la condición física ni la salud que podrían tener. También se observó que existe una discrepancia en el nivel de intensidad física de los entrenamientos, los ensayos y los espectáculos de danza. Esto significa que los métodos de entrenamiento, que suelen estar basados en la tradición, no bastan para preparar a los bailarines para aquellos aspectos físicamente más exigentes de los espectáculos de danza. En vista de estos estudios, y con un mayor conocimiento de las necesidades artísticas y atléticas de los bailarines de diversos géneros, ya no resulta aceptable formar a los bailarines sin prepararles fisiológicamente para las exigencias del trabajo coreográfico actual.” Irvine.

Además “Para los bailarines, su instrumento, su medio de expresión artística, es todo su cuerpo (física y fisiológicamente). La danza precisa de todos los aspectos de la condición física. Una buena condición física es clave a la hora de reducir el riesgo de lesiones, mejorar la interpretación y garantizar una larga carrera como bailarín. Un bailarín sano es aquel con un estado de "bienestar" corporal y mental. Un bailarín con una buena forma física es aquel que puede satisfacer las exigencias de una tarea física determinada a un nivel óptimo. El objetivo de mejorar la forma física de los bailarines es minimizar la diferencia entre las máximas capacidades individuales del bailarín y los requisitos para que se conviertan en los mejores bailarines que puedan ser.” “Aunque los estudios indican que algunos estilos de danza precisan determinados

elementos de condición física de forma más explícita que otros, en un programa de formación en danza completo, se deben considerar todos los componentes de la condición física.”

Entre estos componentes se menciona la Flexibilidad como el rango de movimiento de una articulación junto con la flexibilidad de un músculo, en el cual se centra la presente investigación, como elemento importante en la preparación de los bailarines y una de las pruebas analizadas en el presente estudio. Irvine.

En el análisis sobre condición física de la **International Association for Dance Medicine and Science** refiere además que “Aunque cualquier cambio en los regímenes de formación en danza tradicionales debe abordarse con cuidado para garantizar que los objetivos principales sigan siendo el enriquecimiento de los aspectos artísticos y la expresión, podría sugerirse que a menos que se ponga a punto, fisiológicamente al igual que se hace artísticamente, a los bailarines, su condición física podría ser el factor que limite su desarrollo. Si se ignora el entrenamiento fisiológico de los bailarines actuales, se podría llegar a obstaculizar el desarrollo de la manifestación artística. Es responsabilidad constante de los profesores y educadores de danza desarrollar sus conocimientos y comprensión acerca de las demandas fisiológicas de la danza, y ser conscientes de las opciones para, o bien integrar el entrenamiento de la condición física en la clase técnica, o bien proporcionarlo de forma complementaria.

Estos puntos de vista le han dado origen al presente trabajo.

## **OBJETIVO**

Comparar los resultados de las Pruebas de Preparación Física de los estudiantes de los grupos 1 (1er año) y 2 (2do y 3er año), de los talleres de Ballet del Centro Prodanza de Cuba y Ballet Laura Alonso. 2022.

### Análisis de los resultados

Las pruebas y estándares de Preparación Física son cruciales para el Bailarín, le permiten conocer su potencial y características biológicas y físicas ante las exigencias inherentes a la profesión. Para el profesor o preparador son de vital importancia, para entender cómo desarrollar el trabajo con el grupo y cada ejecutante, evaluar correctamente los resultados de cara al futuro, y planificar lo más realistamente posible la evolución física del sujeto.

La flexibilidad es un elemento importante de la condición física. Es crucial a la hora de complementar la fortaleza muscular, para dotar de eficiencia a los movimientos, la coordinación, y prevenir lesiones. Si se mantienen los músculos estirados durante mucho tiempo, las fibras musculares se acostumbran a esa nueva longitud, aumentando así la flexibilidad. Para que el estiramiento resulte beneficioso, el grupo de músculos que se está estirando debe estar aislado. Por ejemplo, cuando estiramos los isquiotibiales, debemos reducir el movimiento de la columna vertebral. La relajación también es importante. Se aconseja que los estiramientos se realicen de forma lenta y suave, con una inhalación y exhalación coordinadas en el momento del estiramiento máximo (es decir, evitando aguantar la respiración). (Koutedakis Y, 1999)

En el Centro Prodanza de Cuba, Ballet Laura Alonso se realizó dicho estudio sobre el comportamiento de las pruebas de preparación física de 2 grupos:

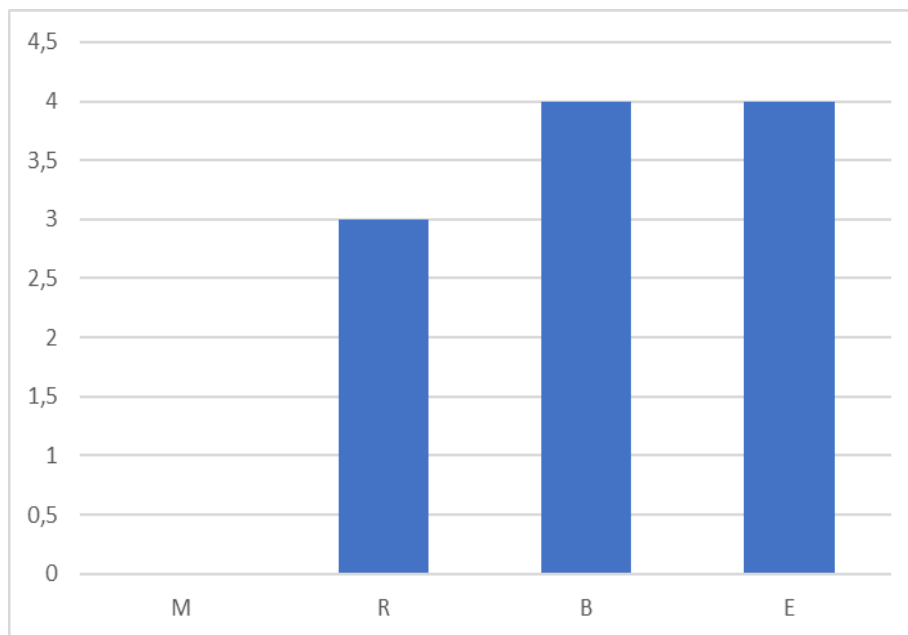
grupo 1 (1er año) y grupo 2 (2do y 3er año), analizando comparativamente los resultados y proyectando una ajustada planificación de cara a las pruebas finales y pase de nivel de los estudiantes.

Las pruebas aplicadas fueron: Flexibilidad (Split derecho e izquierdo, Split de frente, Empeine, y Cambré), Fuerza de Piernas (Wall Sit), Fuerza de Espalda (Superman X minuto), Resistencia a la fuerza (Burpies x minuto), Fuerza de abdomen (Abdominales en V x minuto), que determinan el aprobado de la asignatura Preparación Física. Se tomaron como referencia para la comparación los resultados de las bailarinas, de 1ero año en relación a las de 2do – 3ero, en las pruebas de Cambré y Flexibilidad.

Al analizar los resultados obtenidos se llegó a que:

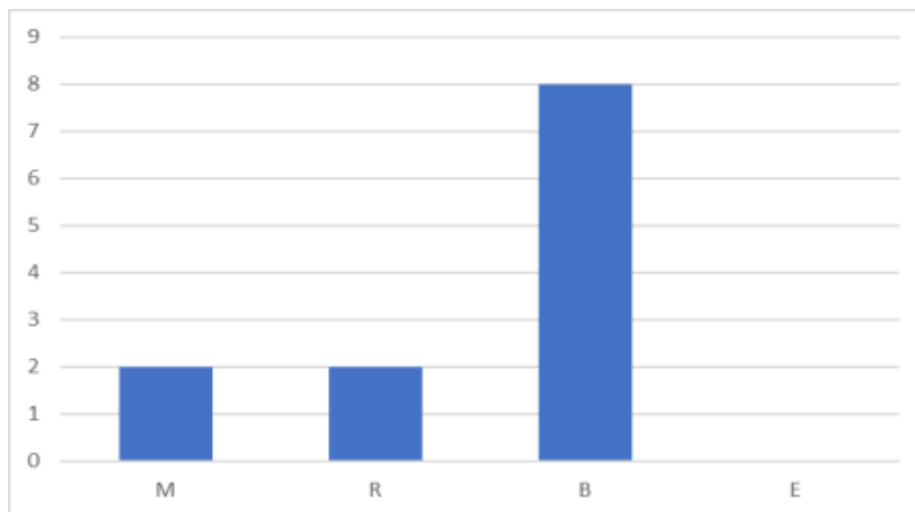
En la investigación participaron 11 bailarinas de 1er año, donde específicamente en las evaluaciones del Cambré pertenecientes a los parámetros de flexibilidad no hubo alumnas con evaluación de M, destacándose que el 72,8 % (8 bailarinas) recibieron evaluaciones de B y E (Figura 1).

**Figura 1:** Distribución de las bailarinas del grupo 1 según resultados de la prueba de Cambré.



En el grupo de 2do y 3er año, participaron 12 alumnas 2 de ellas obtuvieron evaluación de M, destacándose que el 67% obtuvo evaluación de B, ninguna obtuvo E (**Gráfico 2**).

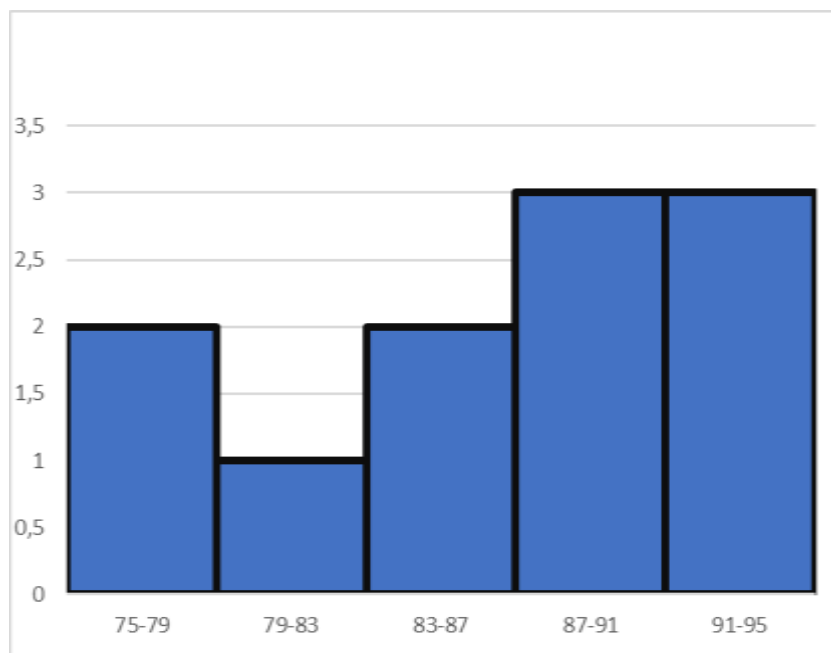
**Figura 2:** Distribución de las bailarinas del grupo 2 según resultados de la prueba de Cambré.



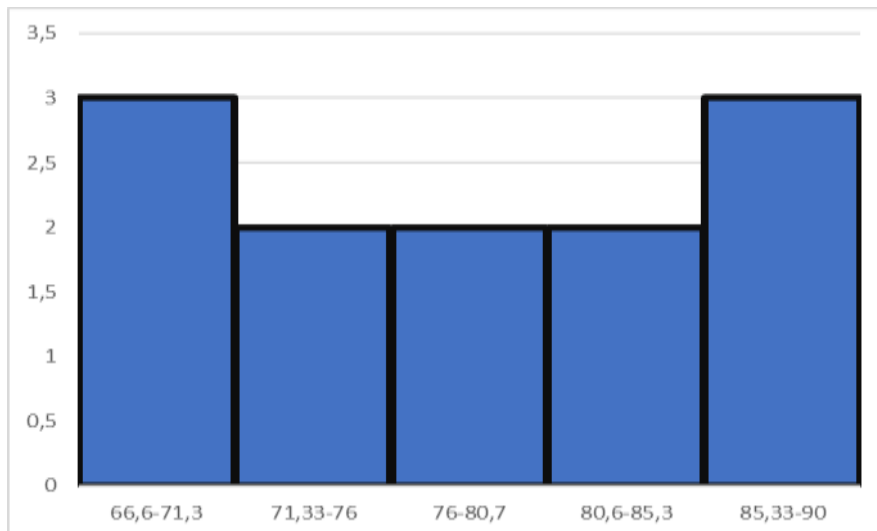
Al comparar los resultados de los grupos se observa que en 1er año hubo 4 alumnas que obtuvieron un máximo de calificación en la prueba del Cambré que se hace tan difícil para no pocos bailarines, también de modo general vemos que el grupo 1, el de primer año, estuvo cualitativamente superior al grupo 2, no solamente en cómo 4 de ellas estuvieron excelentes, sino que ninguna de ellas estuvo mal.

Al observar las Figuras 3 y 4, que representan los resultados de la evaluación de la prueba de flexibilidad, se puede observar también que los resultados del grupo 1 son superiores a los del grupo 2, destacándose que en el primer grupo alcanzaron evaluación superior a 80 puntos el 72,8% de las bailarinas, mientras que en el grupo 2 solo el 41,7 %

**Figura 3:** Distribución de las bailarinas del grupo 1 según resultados de la prueba de flexibilidad.



**Figura 4:** Distribución de las bailarinas del grupo 2 según resultados de la prueba de flexibilidad.



Dentro de los factores que debemos analizar del ¿por qué sucede esto?, están: Edad y Entrenamiento, y cada una de estas tiene asociada otro factor, y es que a la edad le es asociada la capacidad física acorde a ella y al entrenamiento se le asocia los deseos, tiempo y esfuerzo que ponen en ello. Está científicamente probado que a menor edad son mayores las posibilidades de trabajar la flexibilidad bajo mejores condiciones físicas para ello y eso le agrega un plus a este grupo; y también el hecho de ser alumnas de 1er año, cada clase, les llena de ilusión, cuentan con mayores ganas ante el sueño que les colma cada día de llegar a ser grandes bailarinas, y de igual modo generalmente es mayor el apoyo de sus padres, familiares y amigos en general. Estos 2 factores considera el autor que son los principales responsables de esta diferencia. Irvine

A modo de conclusión, en el artículo de la **International Association for Dance Medicine and Science**, plantean que “La evaluación, observación y estudio de las características específicas de la danza ayuda a los bailarines y sus profesores a mejorar las técnicas de entrenamiento, utilizar estrategias eficaces de prevención de lesiones y determinar unos mejores niveles de salud y condición física. A medida que vamos entendiendo y desarrollando metodologías de entrenamiento para la danza más apropiadas, los bailarines podrán recoger los frutos de un mayor rendimiento, menos lesiones, y en último término, una longevidad en sus carreras.” Irvine ()

Es evidente que para los preparadores físicos, es muy importante la condición física de ahí la necesidad de evaluar estas, aplicando convenientemente técnicas estadísticas que potencien y ayuden en la toma de decisiones en cuanto a dicha preparación, siempre teniendo en cuenta al bailarín y evitando los daños físicos que pueda sufrir en aras de lograr una larga carrera profesional. Freund (1977), Guerra (1987), Egaña (2010)

## Conclusiones

17. En las pruebas analizadas respecto a la flexibilidad los resultados tuvieron mayor variabilidad en el grupo 2 (2do y 3er año)
18. En el grupo de 1er año hubo mejores resultados y se evidencia claramente en que más del 72 % de las bailarinas obtuvieron mejores resultados que el 47 % de las bailarinas del grupo 2.

19. Por medio de este trabajo se ha recibido el beneficio de una mejor comprensión de los datos y resultados a tener en cuenta para el trabajo diario con los bailarines.
20. Este trabajo ha servido de base para la conformación de programas y futuras mejoras en los procedimientos de trabajo en ciclos específicos con los bailarines.

#### Referencias

- Martínez, E. J; Pruebas de aptitud físicas. Editorial Paidotribo 2002
- Franklin E, Danza y acondicionamiento físico. Editorial Paidotribo 2006
- Irvine, S., Redding, E., y Rafferty, S. International Association for Dance Medicine and Science La condición física en la danza.  
[www.DanceScience.org](http://www.DanceScience.org).
- Freund Jhon E. Estadística Elemental Moderna: Ciudad de La Habana. Editorial Pueblo y Educación 1977.
- Guerra Bustillo C., Menéndez Acuña E., Barrero Morera R., Egaña Morales E. Estadística. Editorial Pueblo y Educación
- Egaña, E. Bioestadística Cualitativa. Editorial Ciencias Médicas. 2010.