

# El baile: estética y expresión

**E**l baile deportivo es una actividad que no suele dejar indiferente a la mayoría de los que lo contemplan y, a muchos, nos atrae y seduce por muy diversas razones. Observar el movimiento de dos personas, como si fueran una sola, en armonía con la música, hace que experimentemos un encuentro estético que nos complace visual y auditivamente. Si profundizamos un poco más, el baile nos ofrece un aspecto más artístico, donde se usa el movimiento compartido como lenguaje de expresión no verbal.

El baile es una experiencia estética indiscutible para los que lo contemplan. Si identificamos experiencia estética como aquella impresión agradable percibida por medio de nuestros sentidos y que nos complace ya que desprende cierto grado de belleza (perfección de formas, proporciones y coordinación), podemos decir que el baile es algo bello en su estética y que su contemplación nos provoca una dosis de placer.

Cuando nos referimos al aspecto expresivo y artístico, el baile se convierte en un medio que permite transmitir o intercambiar sensaciones, emociones y sentimientos. Como toda comunicación, ésta será más fácil y rica cuanto mayor sea el conocimiento previo que comparten los que participan en ella: bailarines y espectadores. Es necesario, por tanto, aprender el código usado en este tipo de comunicación: la técnica del baile. Aunque la práctica del baile ofrece muchos nive-

les de especialización, en todos ellos se comparte, en mayor o menor medida, esa técnica básica reconocible.

La intensidad de la comunicación puede ser mayor o menor dependiendo, por ejemplo, del nivel de conocimiento del espectador, pero también del nivel de expresión de los bailarines. En el baile social, los bailarines se comunican con otros bailarines o público, en la mayoría de las ocasiones, de forma involuntaria. Emisores y receptores suelen compartir el mismo nivel de conocimiento y, en consecuencia, los mensajes se transmiten sin problemas.

En un nivel más avanzado, por ejemplo en el baile deportivo de competición, hay una búsqueda consciente en la comunicación de sentimientos muy diversos. Los bailarines expertos, es decir, los que disponen de mayores recursos y herramientas de expresión, tratan de interpretar el carácter de cada baile asociándole emociones llenas de matices. Si el receptor comparte ese mismo conocimiento, podrá comprender detalles y sutilezas en cada baile particular.

Ante un público muy experto, como sucede en los distintos niveles de competición de baile deportivo, los jueces son los principales receptores de la información que los bailarines, actuando como emisores, tratarán de comunicar. Durante el proceso de valoración, los jueces tienen un orden claro de prioridades. En primer lugar, un juez valora el hecho que los bailarines sean capaces de

usar voluntaria y conscientemente el código o lenguaje establecido: la técnica correcta. En este primer escalón de valoración, los elementos son el control sobre la música, el equilibrio y el desarrollo del movimiento. En otro escalón de prioridades, el juez ya podría valorar el significado del mensaje comunicado, a través de la interpretación del carácter del baile y expresión artística. En cualquier caso, la decisión se basa en la comparación: se comparan capacidades, habilidades e interpretaciones de las parejas y se seleccionan las mejores.

¿Cuáles son las cualidades estéticas cuyo uso adecuado aumentan nuestra capacidad comunicativa durante el baile? Basándonos en algunas investigaciones en baile deportivo, identificamos las siguientes:

- **El cuerpo:** El cuerpo de los bailarines atrae la mirada de los espectadores. Controlar las acciones del cuerpo o incluso su inmovilidad y calma, ofrece al espectador una clara transmisión de significado, control y voluntad.

- **Las acciones realizadas:** Un bailarín debe conocer qué acciones pueden ayudarle a interpretar mejor una determinada sensación. Las distintas acciones formarán parte de la coreografía adecuada para el tipo de mensaje a transmitir.

- **El espacio:** De algún modo, todos somos sensibles al uso del espacio personal. Cuando un bailarín explora su espacio y



el de su pareja, creando formas de distintos tamaños y direcciones, transmite experiencias que podemos comprender.

- **La dinámica y el ritmo:** Se refiere a cómo se realiza el movimiento y qué expresa. El control sobre la fluidez, el peso, el tiempo y el espacio, permiten una gran variedad de combinaciones que se caracterizarán por sus distintas energías produciendo a su vez cambios rítmicos. Todo ello contribuye a la expresión de un determinado estado de ánimo o forma de ser.

- **Las relaciones en la pareja:** El baile en pareja expresa una relación entre los miembros de la pareja. Estas relaciones básicas y corporales también están presentes. Tocar suavemente, acercarnos, rodear o abrazar a la pareja, son muchas de las posibilidades que podemos usar para nuestra expresión.

El baile de salón y el baile deportivo están ahí para que los disfrutemos en todas sus posibilidades: la práctica o la contemplación. Todas las experiencias personales los enriquecen y todo tipo de opiniones pueden interesarnos.

Si al final de este artículo pensamos que lo que nos gusta es simplemente el hecho de verlo y practicarlo, hagámoslo, bailemos.



# Los jueces en el baile deportivo

**E**l trabajo de los jueces en el baile deportivo es un asunto muy sensible entre los competidores, familiares, entrenadores, otros jueces, etc. No sólo en el baile deportivo, también en otros deportes, los jueces y árbitros son objeto de debate cuando los resultados no son los esperados por un determinado sector. Se llega a poner en duda su formación, su capacidad o incluso su ética, pero es importante recordar que juzgar no es tarea fácil.

Juzgar requiere mucha concentración ya que, en muy poco tiempo, los jueces deben percibir las distintas ejecuciones de las parejas, compararlas para decidir cuáles, en su opinión, deben pasar a la siguiente ronda, o, en una final, cuál es el puesto que merecen. El conocimiento y experiencia del juez permite que este proceso sea algo más rápido y eficaz; sin embargo, como toda labor humana, es posible que diversos factores psicológicos y otros externos puedan condicionar su actuación.

Los jueces conocen el reglamento y los campos de puntuación obligatorios que son:

- Música: compás, ritmo y musicalidad.

- Equilibrios estático, dinámico y conducción.

- Desarrollo del movimiento: movimiento en el espacio, movimiento del cuerpo y la calidad referida a la técnica general.

- Características del baile: forma de representación, realización de la característica e interpretación personal como medio de expresión.

Pero también otros factores influyen en la percepción de los jueces:

- La primera impresión que recibe un juez.
- La actitud de la pareja en pista.
- El vestuario y otros elementos estéticos.
- La apariencia física.

Cada juez tiene una base de conocimiento y experiencia distinta y también puede estar más o menos influenciado por los factores externos. Sin embargo, esto no significa que un juez pueda puntuar lo que le apetezca sin más. Los jueces tratan de ejercer de la mejor forma posible su trabajo, basándose en lo que ven, no en lo que sienten, tratando de evitar al máximo que el gusto personal o preferencias tengan influencia en su decisión. Un juez, además, debe conocer,

respetar y asumir el código ético de conducta y obligaciones para poder ejercer como tal.

Pero un juez no lo decide todo. Para evitar que la opinión de un juez pueda



condicionar en exceso un resultado, el sistema usado en el baile deportivo requiere que el panel de jueces de una competición esté formado por un número impar de jueces, entre 5 y 11, cuyos puntos de vista no tienen por qué coincidir necesariamente.

Una de las prioridades de las federaciones y asociaciones de baile deportivo en todo el mundo es aumentar la calidad de los jueces y mejorar su capacitación. Un juez recibe su licencia tras un duro curso de aprendizaje y aumenta su calidad asistiendo a los cursos y congresos de formación y ganando experiencia al juzgar en competiciones reales.

Después de todo lo anterior, ¿nos sentimos realmente capacitados para juzgar a los que nos juzgan? Es imprescindible respetar su labor, ya que se trata de una tarea necesaria para que haya competiciones. La diferenciación de responsabilidades es lo que permite aumentar la calidad de cada una de ellas por separado: El competidor compite, el entrenador entrena, el público apoya, aplaude y disfruta y los jueces juzgan.



Un juez observa a una pareja de bailarines.



# Todos los detalles cuentan en la pista

**C**uál es el objetivo de una pareja al salir a la pista de baile para iniciar una competición? Muchos responderán que lo importante es bailar bien o sentirse bien, pero otros, en cambio, tendrán claro que la prioridad en competición es pasar a la siguiente ronda o, en una final, alcanzar el mejor puesto posible. Hablamos de puntos de vista complementarios pero que, en todo caso, demuestran que el baile deportivo pone a prueba tanto la competitividad de las parejas como la calidad de su baile.

Cuando una pareja se coloca un dorsal, entra en el terreno de la competición, del deporte. Hay muchos aspectos que serán decisivos en su resultado. Sabemos que, para pasar a la siguiente ronda, es necesario que los jueces marquen de forma mayoritaria a la pareja. Para ello, es imprescindible que primero les vean y luego, por supuesto, que a los jueces les guste lo que ven. Si consideramos el poco tiempo que tienen los jueces para realizar su trabajo, los competidores deben asumir que posiblemente el juez sólo les mirará una vez durante su ejecución. Con tan poco tiempo y sin saber cuándo va a suceder, una pareja competitiva debería cuidar todos los detalles de su coreografía y ejecución para que, en cualquier momento, un juez vea el mejor baile que la pareja es capaz de realizar.

Supongamos que observamos a una pareja con una alta calidad de movimiento, equilibrio y musicalidad, y que reali-

za con bastante precisión combinaciones de figuras de gran dificultad técnica. Al observarla, automáticamente se crean unas expectativas sobre la calidad general de la pareja. Es muy importante no defraudar esas expectativas, sobre todo en figuras que puedan parecer de menor dificultad o que consideraríamos más básicas. El grado de precisión esperado es el mismo y si, por cualquier motivo, el bailarín asocia figura básica a figura fácil, es muy probable que se esfuerce menos en hacerla perfecta y que, con ello, pierda concentración y actitud competitiva.

Es un error grave perder calidad en función de la figura que se realiza pues para un juez la calidad del baile no depende de la dificultad de la coreografía. Se dice a menudo que lo importante no es lo que se hace sino cómo se hace. La atención a los detalles es esencial en las mejores parejas.

A veces, las cosas se complican cuando los bailarines sufren choques con otras parejas o pequeños errores de coreografía. Es muy normal ver

cómo una correcta ejecución se viene abajo por un encontronazo accidental o porque la chica se ha pisado el vestido. En estas situaciones, algunas parejas pierden su postura, posición, equilibrio y, en definitiva, la buena imagen competitiva. Muchas veces, esta situación a veces sólo dura unos pocos, pero muy valiosos, segundos; en otras ocasiones hasta llega a perderse la concentración para seguir con la coreografía. Los entrenadores deberían preparar a las parejas para afrontar estas situaciones con absoluta normalidad, como parte de la competición, e incluso como una oportunidad única para demostrar una mayor habilidad que sus contrincantes, al reconducir una situación complicada en la que muchos no dan la talla.

El término inglés *floorcraft* es muy usado para definir la capacidad de los bailarines para desplazarse por la pista, evitando choques, adaptando las direcciones de las figuras y bailando siempre que sea posible a pesar de los obstáculos que puedan encontrar. Debería



ser conocido por todos los competidores aunque, a menudo, no se considera importante su enseñanza hasta que la pareja llega a niveles altos.

La preparación de esta habilidad requiere entrenamiento y, por lo tanto, es recomendable practicarla sea cual sea el nivel de la pareja. Incluso en la práctica del baile social, un buen *floorcraft* es signo de educación, pues evita situaciones de conflicto y favorece que la pareja baile más y mejor.

Evidentemente, hay otros aspectos a tener en cuenta en competición, como es la preparación física y psicológica del bailarín. La competición es muy exigente y demanda una preparación adecuada, como cualquier deporte. Tanto si estamos en el primer baile o en el último, o si estamos en la primera ronda o en la quinta, deberemos aparentar total normalidad y capacidad para desenvolvernos con la coreografía sin problemas.

En conclusión, sabemos que en el baile deportivo se busca una mayor calidad de movimiento con la música, pero tanto o más importante es que esa calidad pueda ser observada en competición por los jueces. El éxito de una pareja dependerá del aprendizaje de los aspectos técnico-artísticos que aumenten su calidad técnica, pero también, y muy importante, de la preparación para mostrarla en competición. ■



Jueces en una competición.



# Motivación para competir

**E**l baile deportivo es una actividad deportiva que permite ser practicada a muy distintos niveles y con objetivos muy diferentes. En todos los casos, requiere de factores motivadores que permitan superar día a día las dificultades que aparecen debidas principalmente al gran esfuerzo y dedicación que requiere. Las motivaciones de los deportistas serán distintas en función del grado de especialización así como de las metas fijadas.

Muchos de los practicantes del baile deportivo se sienten atraídos por esta actividad para compensar tensiones cotidianas, mantenerse bien físicamente o por un cierto interés y gusto por el baile. Pertenecer a un grupo y, dentro de él, lograr cierto reconocimiento, son otros de los valores importantes del baile.

Sin embargo, al introducirnos en la competición encontramos muchos otros elementos que mantienen alta la motivación: deseo de ganar o demostrar habilidad, la recompensa externa ante un buen resultado o éxito, el deseo de autoafirmación y superación al ven-

cer obstáculos, etc.

El baile deportivo obliga a aprender y emplear, de forma eficaz, una serie de habilidades corporales orientadas sobre todo al movimiento. El esfuerzo físico que requiere y la dificultad de la actividad generan estados de ánimo que podrían conducirnos a una desmotivación progresiva si no encontramos otros motivadores externos. También, la fijación de metas poco realistas o los fracasos en competición pueden conducirnos a un cansancio para continuar adelante.

El entrenamiento es fundamental para aprender y desarrollar nuestras habilidades y para poder alcanzar un buen rendimiento durante la competición. El entrenador debe colaborar con la pareja en su aprendizaje, en la planificación del entrenamiento y en la definición de objetivos. Los objetivos alcanzables motivan a las personas y aumentan su perseverancia; por ello también es muy importante aprender por uno mismo a fijarse metas realistas.

Uno de las principales tareas del entrenador como motivador es fomentar el



carácter lúdico del entrenamiento mediante variación de actividades y personalizando al máximo las tareas de cada pareja. Cualquier tipo de recompensa puede actuar también como motivador siempre que esté orientada a reconocer el esfuerzo y la mejora de la ejecución deportiva más que al resultado obtenido. Para ello, es aconsejable no exagerar al valorar un logro o un fracaso en el resultado obtenido.

La tarea del entrenador puede extenderse también a la situación de la competición. En ese caso, antes de la competición es importante reforzar la competitividad de la pareja sin obsesionarse por el resultado y, durante la competición, puede ayudar a transmitir confianza a la pareja sobre su actuación.

Pero el entrenador no está solo. El baile deportivo se realiza en pareja y, por lo tanto, no podemos olvidar la influencia positiva o negativa que cada uno de los miembros de la pareja aporta al otro.

La satisfacción de realizar algo en común no siempre es suficiente para estar motivados. Reconocer a nuestra pareja las habilidades y méritos puede ser decisivo en el trabajo positivo. Si no aceptamos todos los condicionantes del deporte de equipo puede ser muy difícil llegar al éxito deseado. ■



Pareja en una competición reciente.

# El competidor profesional

**L**a práctica amateur del baile es el principal motor de desarrollo del baile deportivo y sus instituciones, tanto a nivel nacional como internacional. La Internacional Dance Sport Federation (IDSF) lleva muchos años trabajando para crear un marco adecuado para la competición amateur. Este marco necesariamente contempla la regulación en todos los aspectos de la competición y el control de las distintas federaciones y asociaciones reconocidas en cada país. Así, en España, la AEBDC es el miembro reconocido por la ISDF y, por tanto, quien se encarga de asegurar la práctica del baile y el desarrollo normativo local.

Gracias a los distintos grupos de edad en los que es posible competir, podemos asegurar que la carrera de un deportista amateur podría no acabar nunca. Por ejemplo, el grupo de edad Senior III, actualmente el más alto, comprende a las parejas formadas por bailarines con más de 55 años cada uno. A pesar de ello, muchos de los bailarines que empiezan jóvenes, van creciendo con el baile y, tras años de competición, pueden sentir la necesidad de estar presentes en este

mundo de otras formas, bien como entrenador, como juez, pero también puede ser como competidor profesional.

## Profesionales

Aunque no es posible generalizar, sí podríamos observar algunas características comunes en los competidores profesionales. A menudo, su profesión ya está relacionada con el baile (profesor, entrenador, director de un club de baile...). En competición, suelen buscar un tipo de baile más equilibrado entre, llamémosle, energía y calidad técnica; y, en la mayoría, la competición profesional asegura que no tendrán que enfrentarse contra sus propios alumnos a medida que éstos aumenten de categoría.

Pero el camino del competidor profesional no es fácil, hay mucho a mejorar y lo demuestra la absoluta descompensación que, en España y otros países, existe entre el número de parejas competidoras y el reducido número de parejas profesionales.


Desde el punto de vista amateur, las categorías establecidas por la ISDF y la AEBDC permiten un gran número de combinaciones que no suelen dar cabida a la competición profesio-



sional. Las diferentes asociaciones profesionales luchan por crear vías de desarrollo y puntos de encuentro con la competición amateur. En esta línea, el trabajo de asociaciones en España como la AEPBSD, es algo a reconocer, pero, sin duda, un gran impulso internacional ha aparecido en los últimos meses con la creación de la International Professional Dance Sport Council (IPDSC).

La IPDSC nace con el fin de proporcionar un referente en el desarrollo y soporte de todos los aspectos del baile deportivo profesional.


Se fundamenta en la estrecha cooperación con la ISDF complementando sus objetivos y garantizando mayores posibilidades de desarrollo a todos los amantes del baile. En este mismo número de la revista, se ofrece un reportaje sobre el segundo Campeonato del Mundo Profesional Estándar IPDSC celebrado recientemente en Alcobendas... con muchos competidores y mucha calidad. ■



**INTERNATIONAL PROFESSIONAL DANCE SPORT COUNCIL**

Search:

<a href="#">Home</a>	<a href="#">Presidium</a>	<a href="#">News</a>	<a href="#">Statutes &amp; Rules</a>	<a href="#">Member Bodies</a>	<a href="#">Competitions Calendar</a>	<a href="#">Documents</a>	<a href="#">Photo Gallery</a>	<a href="#">Contacts</a>
----------------------	---------------------------	----------------------	--------------------------------------	-------------------------------	---------------------------------------	---------------------------	-------------------------------	--------------------------



**INTERNATIONAL PROFESSIONAL DANCE SPORT COUNCIL**

The International Professional DanceSport Council (IPDSC) is the international federation governing all aspects of professional DanceSport worldwide, either directly through its own organs, or through its Member bodies in each country, or by administrative agreements with other persons and organizations. It was established independently by persons and organizations in the international professional DanceSport community to encourage and support professional DanceSport in close cooperation and consultation with the International DanceSport Federation (ISDF), in the best interest of Dancesport.



# Bill Irvine, un maestro de maestros

La muerte de Bill Irvine el pasado 14 de febrero ha supuesto la pérdida de un verdadero icono del baile internacional, irrepetible e inimitable en todas sus facetas. Bill Irvine con su mujer Bobbie, fallecida en 2004, habían alcanzado la cima absoluta durante sus muchos años de dedicación al baile. Empezaron como competidores en 1959 y, a partir de ahí, todo fueron éxitos en ambas modalidades de baile, estándar y latinos, consiguiendo hasta 13 Campeonatos del Mundo de categoría Profesional, incluyendo el doblete, en el mismo día, en 1968.

Bill Irvine ha sido, sin lugar a dudas, un maestro de maestros. Los muchos testimonios y artículos que están apareciendo en estos días, coinciden en reconocerle su apasionada personalidad y la entusiasta dedicación y profesionalidad en todo lo que hacía. Los competidores actuales lo tendrán presente como "la voz de Blackpool", un referente al que siempre quedará asociada la competición más importante del mundo.

Una manera de recordar a un maestro es aprender de sus palabras. Bill Irvine era un gran experto en transmitir conocimientos y sus charlas siempre eran seguidas con gran atención. Recordemos una de las dedicadas a la técnica fundamental de los bailes estándar, donde con gran claridad aconsejaba sobre prioridades para los competidores, que se resumían en cuatro conceptos principales: Estilo, Movimiento, Música, y Equilibrio, todos ellos unidos por un hilo conductor común: el uso de los Pies de forma correcta y eficaz.

## Prioridades en bailes estándar

Uno de los principales problemas

contra el que los competidores deben luchar es el tiempo que un juez puede dedicarles en una competición. Las competiciones importantes cuentan siempre con un gran número de parejas y rondas eliminatorias que deben ajustarse a estrictos tiempos para que los certámenes no se alarguen en exceso. Ante esa situación, un competidor debe ser capaz de demostrar sus cualidades de forma clara e inequívoca en el poco tiempo que el juez le dedicará y, para ello, deberá tener claro qué aspectos son inexcusables.

El **ESTILO** es un término bastante amplio que queda conformado por distintos aspectos y va mucho más allá de algo puramente emocional. Lo primero que un juez observa de una pareja es su Hold, entendido como la posición correcta de brazos y cuerpo del hombre, y la mujer, que permite la conexión de la parte alta corporal. Cualquier bailarín competidor, con aspiraciones, debe mostrar un equilibrado y simétrico Hold. Se habla de la forma del "diamante" para visualizar la estructura que tendríamos al unir los extremos importantes: desde la cabeza hasta los codos extendidos, y desde los codos hasta la base de la columna. La mujer se adapta al Hold del hombre con una curvatura de su cuerpo hacia la izquierda, nunca hacia atrás.

Otro aspecto del estilo parte de un principio claro: la forma y estructura correcta y equilibrada de los bailarines se basa en su esqueleto, es decir en los huesos; nunca la acción muscular debe distorsionar las distancias naturales del cuerpo humano en equilibrio. Así, es apreciable que un buen bailarín nunca altera la longitud de las líneas imaginarias laterales que van desde la cadera hasta la base de las costi-

llas; ninguna figura estática o extensión mal entendida debe alterar ese equilibrio. Otra línea imaginaria especialmente delicada por la importancia que tiene sobre el equilibrio del cuerpo humano es la que, por la parte frontal, uniría la pelvis con el esternón. Esta línea frontal muy a menudo se extiende incorrectamente perjudicando el equilibrio del bailarín y, en consecuencia, imposibilitando el uso eficiente de los pies.

Al hablar de **MOVIMIENTO**, nos referimos especialmente al trabajo de la parte baja del cuerpo. Moverse de un pie al otro suena simple, pero en el baile no lo es tanto. Al andar, transferimos el peso del cuerpo de un pie al otro de forma natural, usando eficazmente nuestros pies en todas sus posibilidades. Sin embargo, un error común en muchos bailarines es no priorizar suficientemente la biomecánica del pie, la presión realizada y el tiempo que éste debe permanecer en contacto con el suelo, trabajando como pie de soporte cuando se desplaza el otro pie. Entre otros elementos, la importancia del uso del dedo mayor, o dedo gordo, del pie debe conocerse a fondo, tanto como elemento de soporte como de propulsión.

Resulta imprescindible usar el libro de técnica para conocer detalles sobre la correcta realización del movimiento. El trabajo de pies o la descripción de las subidas y bajadas son elementos decisivos para desarrollar la comprensión sobre la transferencia correcta del peso del cuerpo sobre el pie y así poder mantener los equilibrios al inicio y al final de cada paso. Diferenciar entre elevaciones directas o progresivas, con elevación del talón o sin ella, o basadas en swing o por presión en



el suelo, son algunos de los conceptos que mejoran la calidad de cualquier bailarín.

La **MÚSICA** es algo más que un mero acompañamiento del baile, es la razón del baile y lo que le proporciona su carácter. El carácter del baile requiere un control sobre los tiempos de transferencia del peso del cuerpo para que se adecúen al tiempo musical; para ello, debe entrenarse en la anticipación del movimiento en cada paso y el control de cómo llega el peso al pie y cómo se mueve a su través. Tres tipos de control ayudarán en esta tarea: control del equilibrio, control del timing y el control muscular. Así, lo que puede ser característico en el Vals Inglés, por ejemplo que al final del paso 1 la transferencia del peso a través del pie sea total y coincida con el momento en que suena el 1, no sería igual para caracterizar el Slow Fox donde el uso de los pasos lentos (Slow) y rápidos (Quick), requieren mayor concentración en el momento del swing de la pierna libre.

Por último, no podemos hablar del **EQUILIBRIO** o de los **PIES** como algo independiente de los conceptos anteriores. El equilibrio y el uso de los pies son los que permiten al bailarín mejorar estilo, movimiento y musicalidad.

Podemos concluir recordando las palabras de Bill Irvine a los bailarines, especialmente a los más jóvenes, en las que descubría las claves del éxito: "Practicar de forma inteligente, aprender los principios fundamentales básicos de cada baile y aplicarlos al propio baile. La coreografía no es suficiente para crear un campeón". ■



# Práctica real y práctica imaginada para bailar

**D**ecimos que para mejorar el baile hay que dedicarle el máximo tiempo posible. El desarrollo de cualquier habilidad viene con la repetición. Al repetir movimientos o acciones, éstos se quedan grabados en lo que podemos llamar memoria física. Se crea un hábito muscular que será más difícil de olvidar con el tiempo y que podremos realizar casi de forma automática en el futuro. Automatizar los distintos elementos técnicos ayuda a utilizarlos a medida que se requieran para etapas más avanzadas del aprendizaje.

Lógicamente, la repetición se basa en que primero hemos aprendido y sabemos correctamente el movimiento. Si repetimos constantemente un movimiento mal aprendido o incorrecto, existe el riesgo de que posteriormente sea muy complicado borrarlo de la memoria y en algunos casos puede resultar imposible. Por ello, siempre es preferible aprender algunos movimientos por partes hasta llegar a un movimiento único y fluido. El objetivo es poder ejecutar posteriormente ese movi-

miento sin pensar, casi de forma espontánea. Existe otro tipo de práctica que también puede resultar de utilidad: **práctica imaginada**. La repetición imaginada es la repetición mental de una acción o de un movimiento sin mover la más mínima parte del cuerpo.

Es como una película que se desarrolla en nuestra mente y hay dos maneras de entrenar: siendo el protagonista o siendo el espectador. Así, como protagonista, la persona imagina su cuerpo y sus músculos en acción, o bien, como espectador, imagina a otro copiando esa acción o habilidad. Si se asocia correctamente a algunos ejercicios físicos, puede ayudar a adquirir una nueva técnica, a reforzar una técnica, o a corregir una técnica incorrecta.

La clave del éxito de esta técnica consiste en que cuando nuestro cerebro imagina que está haciendo un ejercicio, está transmitiendo impulsos hasta los músculos encargados de ejecutar lo que se está imaginando. Es como si se estuviera realizando el ejercicio de forma minimizada, sólo a nivel neuromus-



cular. Desde este punto de vista, es como un ejercicio auténtico pero sin cansancio, ni necesidad de espacio real para el movimiento.

El bailarín también puede usar su mente para vivir su baile mentalmente. Debe imaginarse antes y durante la acción, entrando en la pista, buscando su posición en ella, preparando su ejecución, intentando percibir los problemas que encontrará en la pista de baile (otras parejas, tamaño de la pista, etc...) y sus propias reacciones ante esos inconvenientes. La representación y la visualización mental tales permiten a un deportista aprender y mejorar.

Como en cualquier otro tipo de práctica, la eficacia de la repetición mental depende de la experiencia y del conocimiento técnico del deportista. Es muy difícil representarse mentalmente una imagen gestual, si en la realidad no es dominada perfectamente. Los errores o los movimientos incorrectos pueden añadirse a las acciones que al principio eran buenas y será difícil también modificarlos y mejorarlos. Además, la repetición mental requiere un gran esfuerzo de concentración y no debe ser utilizada más allá de pocos minutos en cada ejercicio. ■

