



Universidad de Chile

Facultad de artes

Departamento de Danza

# **LA DANZA COMO ENTRENAMIENTO EXPRESIVO PARA LA NATACIÓN ARTÍSTICA**

**Memoria para optar al Título Profesional de Profesor Especializado en Danza**

**YESENIA ALEJANDRA SILVA MONTIEL**

**Profesor Guía: Francisca Morand García-Huidobro**

**Santiago, Chile 2020**

“El hombre es un proyecto de sí mismo; según Marx el hombre, el ser social, se construye en el trabajo, pero no en cualquier trabajo, sino en aquel que le permite crearse y crear su mundo”.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> DURAN, 1993, p. 24

## Agradecimientos

En primer lugar, quiero agradecer a mi profesora guía Francisca Morand García-Huidobro, por todos los conocimientos y por el apoyo que me dio a través de cada una de las etapas de este proyecto, orientándome para alcanzar los resultados que buscaba con este estudio.

Agradezco también a mis maestras de la danza, Beatriz Alcalde y Ana Luisa Baquedano, por toda su entrega y compromiso con mi formación, pues gracias a ello es que me enamoré de la danza, y más adelante de la pedagogía. De manera muy especial quiero agradecer también a quien ha sido mi guía en el deporte, Daria Kisello, por su confianza, apoyo, sabiduría y cariño. No hubiese podido arribar a estos resultados de no haber sido por todas las experiencias que ellas me brindaron.

Quisiera agradecer también a cada una de las estudiantes que he tenido la oportunidad de conocer a través de mi carrera, pues tanto bailarinas como deportistas, son quienes me han enseñado sobre el quehacer pedagógico y me han conducido, por tanto, a las reflexiones que decantan en este estudio.

Por último, quiero agradecer a toda mi familia, pero en especial a mi tía Auristela, quien siempre estuvo en los momentos más complejos de esta travesía, dándome sus palabras de apoyo y un abrazo reconfortante para renovar energías.

# TABLA DE CONTENIDO

	Página
INTRODUCCIÓN .....	9
Objetivos .....	11
Hipótesis .....	12
Metodología .....	13
<b>CAPÍTULO I</b>	
HISTORIA DE LA NATACIÓN Y SURGIMIENTO DE LA NATACIÓN ARTÍSTICA....	16
1.1. Primeras apariciones.....	16
1.2. Baile redondo y natación ornamental.....	18
1.3. Desarrollo paralelo de la natación artística y la danza submarina..	22
1.3.1. El desarrollo de la dimensión técnico-disciplinar.....	23
1.3.2. El desarrollo de la dimensión artística .....	29
<b>CAPÍTULO II</b>	
LA DIMENSIÓN ESTÉTICA DE LA NATACIÓN ARTÍSTICA.....	35
2.1. Las disciplinas estéticas.....	35
2.2. La influencia estética del ballet ruso sobre la disciplina.....	39
2.2.1. El movimiento al interior del agua.....	45
2.3. Conveniencia metodológica .....	56
2.3.1. La postura.....	58
2.3.2. Alineación de segmentos.....	59
2.3.3. Coordinación.....	60
2.3.4. Contextura .....	61
2.3.5. La terminología.....	62

2.3.6. Musicalidad y Ritmo.....	65
---------------------------------	----

### **CAPÍTULO III**

EL PROBLEMA ENTORNO A LA EXPRESIVIDAD EN LA NATACIÓN ARTÍSTICA	70
--	----

3.1. Condicionantes acuáticos para el movimiento.....	70
3.2. Condicionantes reglamentarias para la puesta en escena.....	73
3.3. Condicionantes reglamentarias para la composición de rutinas artísticas.....	75
3.4. Evolución del deporte, nuevas necesidades.....	79
3.5 La perspectiva dancística entorno a la expresividad en el movimiento.....	87

### **CAPÍTULO IV**

ACERCAMIENTO METODOLÓGICO AL ENTRENAMIENTO DE LA EXPRESIVIDAD CON DEPORTISTAS DE NATACIÓN ARTÍSTICA.....	94
---	----

4.1. Dinámicas dancísticas para el desarrollo de la expresividad Deportiva.....	94
4.1.1. Improvisaciones.....	96
4.1.2 Técnicas expresivas .....	99
4.1.3. Composición coreográfica.....	100

### **CAPÍTULO V**

PROPUESTA METODOLÓGICA .....	102
------------------------------	-----

5.1 Planificación de contenido.....	103
5.2. Contenidos .....	104
5.2.1. Ballet .....	105
5.2.2 Improvisación .....	105

5.3.3. Creación .....	110
Reflexiones finales .....	113
Bibliografía .....	122

## ÍNDICE DE ILUSTRACIONES Y TABLAS

Imagen 1: Diagramas de posiciones básicas ( <i>Back layout position, front layout position, ballet leg, flamingo, front pike position, vertical position, crane position, surface arch position</i> ) .....	46 - 47
Imagen 2: Diagrama 1 de movimientos básicos combinados "Walkout Front" ..	47
Imagen 3: Tabla A, ilustrativa de las penalizaciones que reciben los deportistas .....	48 - 49
Imagen 4: Diagrama 2 de figura "Catalina" .....	49
Imagen 5: Tabla B y Diagrama de elemento categoría juvenil "Barracuda Split" .....	50
Imagen 6: Tabla C y diagrama de elemento categoría Junior, Mantarraya ....	51
Imagen 7: Tabla D ilustrativa de la relación entre gesto y sonido, que plantea el reglamento acuático.....	67- 68

## RESUMEN

La presente investigación busca exponer la relación que existe entre la danza y la natación artística, toda vez que la disciplina artística ha sido utilizada para entrenar la expresividad en dicha práctica deportiva.

El estudio se refiere a las herramientas pedagógicas que se han implementado desde la danza, para este propósito. Se señala la compatibilidad técnica y estética que tiene la práctica deportiva con el ballet junto con las consecuencias que este entrenamiento ha tenido sobre la posibilidad expresiva de los y las nadadoras artísticas, para luego plantear las nuevas necesidades que han surgido en el deporte a raíz de lo anterior, y las potenciales respuestas que para ello pueden propender las perspectivas dancísticas modernas entorno a la expresividad.

Este análisis reflexivo se plantea con una perspectiva artística sobre la práctica deportiva y en él dialoga tanto el material bibliográfico que sostiene este estudio, como mi propia experiencia pedagógica en el ámbito deportivo, por lo que en el final se incluye la propuesta metodológica que he desarrollado para el entrenamiento expresivo en la natación artística.



## INTRODUCCIÓN

La investigación se plantea a partir de mi experiencia como entrenadora de natación artística, y trata sobre los conflictos que he debido sortear para desarrollar una metodología que aporte en el desarrollo expresivo de los y las deportistas en el Club Aqua Sinergia, Chile.

Luego de que conocí los elementos que permiten la práctica y el desarrollo del ejercicio acuático como la técnica que usan los y las deportistas en el agua, algunas metodologías de entrenamiento y el reglamento de la disciplina, pude observar que a los y las deportistas, se les imponen varias limitantes que han tecnificado su expresión artística y por ello, resultan ser limitantes para el cometido expresivo en la natación artística. En este sentido, los aspectos a que mi juicio, resultan ser los más conflictivos con la formación expresiva en el deporte, son tres:

- 1-. El entrenamiento de la expresividad muchas veces se posterga o no se ofrece dentro de los procesos formativos, porque se espera que dicha actitud artística ante el movimiento, los o las deportistas, la posean de manera innata.

2-. En muchos casos las transiciones o los movimientos de brazos y cabeza que existen entre uno y otro elemento técnico son impuestos por el o la entrenadora de agua, debido a que los y las deportistas no tienen la experiencia o la confianza necesaria para resolverlo de manera autónoma. Esta problemática a su vez genera como consecuencia, que muchos de estos movimientos se interpreten sin el suficiente compromiso expresivo del atleta.

3-. Los profesionales encargados de esta formación artística (profesores de ballet) han ignorado el factor acuático que incide sobre el movimiento de los deportistas, y las exigencias técnicas específicas que tiene esta disciplina. Ello ha provocado como consecuencia que los contenidos que se desarrollan desde la técnica dancística no resultan ser significativos para los atletas y, por lo tanto, no tienen incidencia sobre su expresividad.

Este estudio considera entonces, tanto las implicancias que el contexto acuático supone para el movimiento como también las que el disciplinamiento tiene sobre la capacidad creativa de los deportistas, para plantear nuevas perspectivas y dinámicas dancísticas que dialoguen de mejor manera con los requerimientos y con las necesidades, de la práctica deportiva.

## I. Objetivos

### I.1 Objetivo General

- Generar una propuesta metodológica que contribuya al desarrollo de aptitudes artísticas en los y las deportistas de natación artística.

### I.2 Objetivos Específicos

- Identificar las raíces estéticas y expresivas de la natación artística.
- Reconocer las diferentes limitaciones que existen en la natación artística, para el desarrollo creativo de los deportistas, y la influencia que tiene el contexto acuático sobre el movimiento.
- Recopilar experiencias de entrenamiento y aproximaciones metodológicas que han intentado potenciar la dimensión artística de este deporte, para analizar el tipo de mediación artística y sus resultados.
- Recopilar y fundamentar el valor que algunas herramientas dancísticas tienen para la disciplina, las cuales contribuyan tanto en el plano técnico como en el artístico, rescatando aquellos elementos prácticos que sean consecuentes con el contexto y con las demandas físicas de este deporte.

## II. Hipótesis

Desde la danza hoy se pueden aportar muchas más herramientas para el desarrollo de la expresividad en la natación artística. Fuera del aporte que ha hecho el ballet, la incorporación de otras herramientas dancísticas, provenientes de las técnicas modernas y contemporáneas, pueden ayudar de mejor manera a transmitir información de orden estético al espectador, pues éstas se erigen con un sistema significante que ofrece diferentes "estructuras materiales para el contenido"<sup>2</sup>, lo que puede perfeccionar y complejizar las habilidades "artísticas" de los y las deportistas. Por otro lado, el entrenamiento expresivo también puede potenciar el desarrollo integral de él o la deportista y reforzar aspectos como la intuición o la creatividad, que fomentan la autonomía y la confianza personal para que así logren sentirse mucho más validados mientras se expresan artísticamente, integrando emociones y sensaciones, al quehacer interpretativo. En cuanto a la técnica, la renovación en el entrenamiento expresivo puede incidir también sobre la eficiencia del movimiento al interior del agua y permitirles a los y las deportistas, ser mucho más asertivos en términos mecánicos.

---

<sup>2</sup> GUERRA, 1999, p. 10.

### **III. Metodología**

Este estudio reflexiona entorno a la inclusión de la danza como técnica de entrenamiento para la natación artística, a partir de un análisis bibliográfico que considera nociones, tanto artísticas como deportivas, relacionadas con la estética del movimiento, el disciplinamiento corporal, la hidrodinámica, la biomecánica, la composición coreográfica y la pedagogía. Toda esta recopilación bibliográfica luego ha sido cruzada para determinar las similitudes y diferencias que existen entre la natación artística y la danza, y para establecer los lineamientos que la sesión dancística debiera tener para ser provechosa en la formación deportiva. La investigación además se plantea con una perspectiva artística y no deportiva, sobre el desempeño expresivo de los deportistas, para rescatar el valor de ésta en el desarrollo de la expresividad corporal, no obstante, también toma en consideración, tanto la estética como las reglas del deporte, pues así se puede generar una mirada más amplia sobre las necesidades que deportistas y entrenadores, tienen a la hora de abordar este tipo de contenidos.

En el primer capítulo abordo la historia de la disciplina, señalando sus distintos estadios de desarrollo y su sucesivo crecimiento, el cual por una parte le permitió estructurarse como deporte olímpico de competición durante el S.XIX y por otra, como espectáculo artístico de la escena norteamericana durante el S. XX. En el

segundo capítulo me centro en la dimensión estética de este deporte desarrollando un análisis de la expresividad deportiva a partir de las acepciones que existen entorno a ello y a continuación, establezco la relación que existe entre aquella perspectiva expresiva con la desarrollada por el ballet. Se incluye también un rastreo genealógico de la escuela ballética rusa y su metodología, ya que ellos fueron los primeros en explotar este vínculo disciplinar. Luego se mencionan algunos conceptos específicos de este deporte, como alineaciones, figuras y elementos, de modo que se pueda contextualizar el esfuerzo físico que ha de conjugarse con la expresividad artística y también para que el lector pueda establecer la relación que existe entre dichos elementos técnicos con la técnica ballética. Para cerrar el capítulo expongo un desglose de los aspectos del ballet, sobre los que se funda dicha afinidad.

En el tercer capítulo, expongo como el reglamento y el agua, son limitantes para este cometido expresivo, analizando los procesos físicos que le permiten al cuerpo movilizarse al interior de una piscina, junto con un desglose de los parámetros que determinan la expresividad de las rutinas, señalados por la federación internacional de natación. En el cuarto capítulo, desarrollo acepciones entorno a la expresividad que se manejan gracias a la danza moderna, por lo que se incluye una revisión bibliográfica del desarrollo técnico de este estilo, señalando los contenidos que entorno a la expresividad, resultan atingentes para el quehacer artístico en el deporte. Para ello expongo el valor que herramientas

como la improvisación y la creación coreográfica, tienen para la creación de movimientos en la danza. En el quinto capítulo, expongo una propuesta metodológica que puede implementarse para desarrollar un trabajo expresivo con los y las deportistas de natación artística, la cual se genera a partir de mi propia experiencia en el ámbito.

# CAPÍTULO I

## HISTORIA DE LA NATACIÓN Y SURGIMIENTO DE LA NATACIÓN ARTÍSTICA

### 1.1. Primeras apariciones

El ser humano y como parte del aprendizaje ontogenético de nuestra naturaleza, ha debido desarrollar técnicas de flotación y desplazamiento, para poder desenvolverse en el agua, sin morir en el intento. Las primeras comunidades humanas, asentadas a la orilla de ríos y mares, se introdujeron en ella principalmente para conseguir comida. Uno de los registros más antiguos de esta actividad data del 4.500 a.C, y son los dibujos encontrados en las paredes de la denominada cueva de los nadadores<sup>3</sup> que está en Egipto. Estos grupos humanos, que crecieron alrededor de los ríos Tigris, Éufrates y Nilo, más tarde se transformaron en grandes civilizaciones fluviales que prosiguieron

---

<sup>3</sup> La “cueva de los nadadores”, como otros dibujos, bajorrelieves y figurillas de las primeras civilizaciones, muestra cómo el hombre, desde sus orígenes, se ha tenido que relacionar con el medio acuático para conseguir comida y otros productos, para luchar y, probablemente también, por diversión, juego y esparcimiento. (CLARYS cit. por LLANA, ET AL, 2011, p. 55.)



perfeccionando sus técnicas acuáticas y las transformaron en una actividad deportiva que impulsó, para su práctica, la construcción de las primeras piscinas.<sup>4</sup>

A su vez y sobre las riberas del mar mediterráneo, en las grandes civilizaciones como Grecia y Roma, los hombres aprendieron a nadar para dedicarse al comercio y la navegación. Para ello establecieron rutas marítimas que impulsaron el tráfico comercial y brindaron nuevos puestos de trabajo entre los que se encontraban el despeje de vías para el desplazamiento de barcos (eliminando obstáculos que impidieran el arribo de las embarcaciones en los puertos), la reparación de navíos, limpieza de puertos y la extracción de materias primas. Gracias a toda esta actividad acuática, además, nacieron las denominadas milicias acuáticas, quienes se encargaban de transportar información y atacar bajo el agua durante un enfrentamiento, por lo que quienes perfeccionaron aún más las técnicas de flotación y propulsión, fueron los soldados, sobre todo para poder preservar su vida ante un naufragio.

---

<sup>4</sup> El "Gran Baño" (que data del segundo milenio antes de Cristo), ubicado en la ciudad de Mohenjo Daro, es la primera piscina de la que se tiene referencia. El tipo de actividades que acá se realizaban, aún son objeto de discusión, no obstante, en lo que sí están de acuerdo todos los expertos, es que no se trataba de un mero depósito de agua. (LLANA, ET AL, 2011, p. 56.)

## 1.2. Baile redondo y natación ornamental

A partir de este punto, durante la época greco-romana, las prácticas deportivas como la natación o la gimnasia experimentaron un gran auge. En la antigua Grecia, Platón, Aristóteles y Homero, fervientes defensores de la actividad física, promovieron la idea de que las cualidades fortalecedoras de la práctica deportiva permitían conseguir la armonía entre mente y cuerpo, y esto los llevó primero a cultivar muchos hábitos deportivos dentro de su sistema de educación física (como atletismo, lucha libre y puñetazos), y luego a organizar populares demostraciones deportivas que ofrecían a los espectadores una experiencia estética entorno al cuerpo, que desnudo, hacía expresión física de lo bello, lo ridículo, lo dramático y lo fascinante, las cuales duraban cinco días y de se desarrollaban cada cuatro años (desde 776 a.C) en Olimpia.

Dentro de este periodo, la natación en específico se insertó en la educación pública pues destacaba como una actividad física que además tenía un rol moralizador, así lo señaló Platón (335 a.C) en su libro Leyes:

“¿Debería confiarse un cargo oficial a personas que son lo contrario de gente culta, los cuáles no saben ni nadar ni leer?”<sup>5</sup>.

Gracias a esto es que la natación fue un ejercicio muy practicado en la antigua Grecia, aunque estuvo reservado sobre todo para los hombres, quienes llegaron a desarrollarla incluso como un tipo especial de gimnasia acuática, la cual exhibía formaciones grupales flotantes que se adornaban con flores y guirnaldas sujetadas por algunas mujeres, desde el borde de la piscina. Estas demostraciones alcanzaron tanta popularidad, que pronto fueron trasladadas como espectáculos a los anfiteatros griegos.

Los romanos por su parte también desarrollaron un programa de extravagancias acuáticas para niños y niñas, en donde de igual manera, aparecían niñas que con mucha gracia recogían flores de loto por la orilla, al mismo tiempo que sostenían canastas con las manos y sin hundirse, debido al movimiento que hacían con sus piernas, sin embargo, la diferencia acá estuvo en que a los bailes redondos (formaciones flotantes) incluyeron además la música.

---

<sup>5</sup> IGUARÁN cit. por LLANA ET. AL, 2011, p. 64

Como vemos, hasta este punto la figura femenina sólo se relegó a la escenografía, no obstante, el dominio técnico de esta actividad entre las mujeres igual fue muy desarrollado. El poeta Hispano Marco de Valerio Marcial (40 – 104 a.C) en su texto “Epigramas” relata sobre muchachas, que disfrazadas, hacían vistosas figuras en el agua:

XXVI Danza de las Nereidas: “Un entrenado coro de Nereidas se puso a jugar por toda la superficie del mar y decoró las plácidas aguas con variadas tablas. Hubo un amenazador tridente de dientes rectos y un áncora de diente curvo: nos imaginamos los remos y nos imaginamos una barca y que brillaba la constelación de los Laconios, grata a los navegantes, y que se henchían las amplias velas con un seno bien visible. ¿Quién vio jamás tantas maravillas en las aguas transparentes? O Tetis enseñó estos juegos o los aprendió.”<sup>6</sup>

Posteriormente y con el aumento del cristianismo durante la Edad Media, la relación con el cuerpo cambia radicalmente y la natación no logra subsistir. Los caballeros la consideraron una práctica innecesaria principalmente porque las armaduras no les permitían flotar ni nadar durante una batalla. Por otro lado, el

---

<sup>6</sup> MARCIAL, 2004, p. 75

temor que había ante las plagas y las pestes, debido a la religiosidad excesiva del período, hizo que la higiene corporal pasara a un segundo plano, y con ello también el uso de baños y piscinas las que, al dejar de ser utilizadas, terminaron por desaparecer. Pero durante el renacimiento y gracias a que la iglesia perdió su influencia en el campo educativo, ciencias como la fisiología y la anatomía se desarrollaron ampliando el conocimiento que había del cuerpo humano hasta ese momento, y a partir de esta información, se desarrollaron por todo Europa nuevos sistemas de entrenamiento físico.

Las nuevas técnicas de gimnasia<sup>7</sup>, le otorgaron armonía, plasticidad y técnica al movimiento, y ello comenzó a acentuar la “belleza” en el gesto deportivo, estética que más adelante terminó por arraigarse definitivamente en la práctica gimnástica, cuando Pierre Coubertin fundó los Juegos Olímpicos (en 1896) precisamente para “Glorificar la belleza mediante juegos de arte y pensamiento”. Por otro lado, como en este período el deporte continuaba siendo una actividad fundamentalmente masculina, dichas metodologías de entrenamiento también fueron acogidas en las escuelas militares las que, en su afán de perfeccionar los métodos de guerra, advierten que a través de la gimnasia

---

<sup>7</sup> Los principios de la gimnástica o Tanz-Gymnastik en Alemania, surgen en este periodo y se sustentaron en los estudios de Emile Jaques Dalcroze. Otro ejemplo es el de Suecia, en donde Pehr Henrik Ling sistematizó la gimnasia sueca, categorizando ejercicios para cada parte del cuerpo en un entrenamiento “coreográfico” de intensidad progresiva. El aeróbic es una de las evoluciones de la gimnasia sueca ampliamente masificado en su difusión y práctica, el cual entrena el movimiento al ritmo de la música.

también se podía fortalecer y capacitar el cuerpo hábilmente<sup>8</sup>. Es por ello que la tradición deportiva gimnástica, también posee rasgos propios de su herencia militar, como el manejo de rígidos lineamientos técnicos y disciplinares, y un sentido aleccionador en su metodología.

La natación ornamental (o baile redondo), por su parte, comenzaba a independizarse paulatinamente de la natación de carrera. El ejercicio acuático se practicaba de dos maneras, como deporte y como espectáculo de anfiteatros. Este último, sin embargo, es el que tenía mucha más popularidad entre los espectadores ya que la expresividad era mucho más interesante, “se podían observar figuras de arte pictórico”, describía en 1816, el alemán Karl Heinitz<sup>9</sup>.

### 1.3. Desarrollo paralelo de la natación artística y la danza submarina

A partir de este punto el deporte se desarrolló con estas dos vertientes y para evidenciar el aporte que cada una le hizo a la disciplina, tanto técnica como

---

<sup>8</sup> Francisco Amorós Español radicado en Francia fue un militar, creador del método moderno francés de Educación física, e impulsor de un proyecto de educación física para escuelas civiles y militares de Francia en que “combinaba una serie de ejercicios gimnásticos de naturaleza militar, con elementos como la música y los cánticos (religiosos, morales y patrióticos).” (CHAO, 2012)

<sup>9</sup> Karl Heinitz, profesor de natación, según el método de enseñanza introducido por la escuela de natación militar K.K. en el Prater de Viena. (WEDER, s.a.)

estéticamente, a continuación, dividiré el relato de manera que se puedan comprender mejor las dos dimensiones que tiene la natación artística.

### 1.3.1. Desarrollo de la dimensión técnico-disciplinar

Las primeras reglas para el ejercicio acuático fueron tomadas del manual publicado en Inglaterra en 1891, por la *Royal Life Saving Society (RLSS)*, una organización dedicada a combatir los altos números de ahogamientos, con técnicas de salvamento y natación. Gracias a la incorporación de estos principios técnicos, la entonces natación ornamental, pudo comenzar a difundirse como deporte independiente de la natación de carrera y pudo además desarrollar sus primeros eventos competitivos en solitario. El primero de ellos tuvo lugar en Berlín en 1891 y el segundo en Londres en 1892, aunque en ambos sólo se permitió la participación masculina. Sin embargo y tras la incorporación del manual, la disciplina deportiva cambió rotundamente. La práctica se complejizó porque al entrenamiento se incorporaron nuevas técnicas que permitían, por ejemplo, flotar sobre la línea del agua utilizando únicamente los brazos, sacar una extremidad del agua (por largo tiempo) sin hundirse o incluso agilizar el desplazamiento del cuerpo y gracias a esto se comenzaron desarrollar figuras en el agua, las que a diferencia las formaciones flotantes, eran mucho más exigentes pues requerían más altura de cuerpo para que la audiencia las pudiera apreciar con claridad.

Este nuevo requerimiento, permitió que las mujeres destacaran en la práctica, ya que el cuerpo femenino posee una distribución de masas que favorece la flotabilidad, por lo que ellas podían alzar las piernas sobre el agua con más facilidad y mostraban mejores imágenes que sus pares masculinos<sup>10</sup>. A raíz de esto fue que los hombres perdieron mucho espacio dentro de la práctica y ya para principios del S.XX, estaban definitivamente desplazados, así como también el uso de las formaciones flotantes.

De esta manera en los siguientes campeonatos de natación ornamental o científica (como también se le denominó), sólo se midió a los competidores en base a la ejecución de figuras y los cambios entre una y otra, eran indicados con señales sonoras enviadas desde el borde de la piscina<sup>11</sup>. El primer campeonato oficial de figuras, se realizó en Canadá en 1924, y la primera campeona mundial en esta materia fue Peg Sellers, quien destacó con una brillante ejecución en dicha instancia y posteriormente cumplió un papel fundamental, en la elaboración inicial de las reglas para la competencia y la evaluación, pero más tarde, fue la norteamericana Katherine Curtis, quien continuó este legado y además desarrolló

---

<sup>10</sup> Esta afirmación se puede encontrar en varios textos que describen la historia y el desarrollo de este deporte, lo cual hace referencia a que el cuerpo femenino posee como valor medio, mayor porcentaje de tejido adiposo que el cuerpo masculino, lo que hace que posea mayor facilidad para la flotación. (Los hombres entre los 20 y los 39 años, tienen entre un 8 y un 20% de tejido adiposo, y las mujeres entre un 21 y 33% (WILLMORE y COSTILL, 2004)). A esto se suma que la localización anatómica de dicho tejido adiposo en las mujeres suele estar en la zona pélvica, (mientras que en los hombres suele estar acumulada en la zona abdominal), lo que hace que la distancia entre los centros de flotación y de gravedad sea menor en las mujeres y éstas requieran por lo tanto un menor gasto energético (consumo de oxígeno) para mantener la flotabilidad. (PÉREZ y LLANA, 2015, pp. 514-516).

<sup>11</sup> En este momento la música sólo se utilizaba como acompañamiento de fondo.



una metodología de entrenamiento con grupo de al menos 30 mujeres en la facultad *Wright College* en Chicago. Este equipo fue el que hizo famosa la técnica y la perspectiva estética de las coreografías acuáticas de Curtis. Las nadadoras conocidas como “*Modern Mermaids*”, se presentaron en 1933 y 1934 en la feria Mundial de Chicago y fueron quienes popularizaron la disciplina con su nueva denominación, “Natación Sincronizada”.

En 1936, la entrenadora decidió compilar toda esta experiencia en su libro “*Rhythmic Swimming*”, un texto que no sólo expuso sus ideas coreográficas y metodologías del entrenamiento, sino que además resaltaba la característica artística de la disciplina pues allí Katherine señalaba que el desempeño técnico o la claridad en el movimiento de los y las deportistas, se hace necesaria para acentuar el propósito comunicativo de la rutina y no al revés, valorando la expresión artística, como lo que le daba sentido a este ejercicio acuático.<sup>12</sup>

“Para el sentido rítmico de la libre acción, nadamos

Para hacer de la vida lo que debería ser, nadamos

Nadamos para que nos traiga una dulce liberación de las preocupaciones

---

<sup>12</sup> La autora planteaba además que la natación sincronizada podía convocar a todo el universo de personas que, aunque no tenían la velocidad o la resistencia para desarrollarse en la natación de carrera, sí poseían otro tipo de habilidades artísticas para con el movimiento.

del día, y el alivio de nuestros problemas.”<sup>13</sup>

Según la autora, cinco eran los pilares fundamentales para la disciplina y los definió de la siguiente manera:

1. El guion de la obra

Aspecto que permite cohesionar toda la rutina. Este lineamiento puede estar basado en la literatura, prosa y poesía, o en elementos y personajes de la cultura popular. (En su libro la autora sugiere que este guion sea entregado al público para lograr una mejor aceptación por parte de la audiencia).

2. La música

Será lo que imprime el carácter a la “historia” y lo que a su vez permite establecer tanto el ritmo como la velocidad, con la que las deportistas van a ejecutar los movimientos durante la rutina (los cuales además deben estar sincronizados). La dificultad en la ejecución de movimientos se condicionará al estilo de música escogido. (La autora recalca la importancia de contar con un bañador cómodo, que permita a las deportistas disminuir la resistencia al interior del agua).

---

<sup>13</sup> CURTIS, 1953, p. VII

### 3. Las deportistas

Quienes se encargarán de ejecutar la rutina. Deben poseer resistencia y versatilidad en el uso del cuerpo para dibujar trazos de diferentes movimientos, además de un agudo sentido del ritmo<sup>14</sup>.

### 4. La rutina

Será la obra resultante que articula todos los elementos anteriores y se presenta a la comisión examinadora, la cual evalúa áreas como:

- Dificultad, donde se evalúan todos los movimientos desarrollados durante la rutina.
- Composición, que corresponde a la evaluación del carácter coreográfico de aquella demostración, como el constante cambio de velocidad, variedad en las transiciones, y/o claridad en el texto o tema de la obra (narrativa que conduce al espectador).
- Estilo artístico, que evalúa la calidad interpretativa de las deportistas en cuanto al tema que están representando y su expresividad. (Gracia, confianza, facilidad, placer, fuerza, etc.)
- Acompañamiento, se refiere al papel que tiene la música en la creación de rutinas. Ésta además de fijar el ritmo de la rutina, debe dialogar con su narrativa

---

<sup>14</sup> La autora ya señalaba en su texto, que la mayor parte de las habilidades a desarrollar dentro del agua, debían ser previamente experimentadas “en seco” (fuera del agua) para ahorrar tiempo y energía durante el entrenamiento acuático y esta es la razón, como veremos más adelante, por la que se introdujo la danza al entrenamiento.

y establecer el tiempo con el que las deportistas se moverán de forma sincronizada.

## 5. La audiencia

Todo el universo de espectadores y jueces, quienes deberán posicionarse por sobre la línea del agua para que puedan tener total visibilidad de la piscina y así apreciar de mejor forma toda la rutina.

Gracias a estas ideas, la disciplina pudo estructurarse tanto en términos técnicos como estéticos de manera definitiva, por lo que a continuación, sólo restaba regular la competencia. Las primeras reglas surgieron en 1939, cuando se organizó en Estados Unidos un encuentro que juzgaba por primera vez tiempo, estilo, dificultad y composición en las rutinas. El formato para estos campeonatos se logró establecer un año más tarde, en 1940 y sólo se consideraron dos tipos de eventos, solo y dueto. Finalmente, en 1941 las organizaciones de Chicago (estudiantes y entrenadores) formaron un comité que terminó por elaborar un margen regulatorio oficial para este tipo de competencias, el que fue reconocido por la *Amateur Athletic Union Swimming Handbook*<sup>15</sup>.

---

<sup>15</sup> La AAU fue fundada en 1888 para establecer normas y uniformidad en los deportes de aficionados. Posteriormente, la AAU trabajó estrechamente con el movimiento olímpico para preparar a los atletas para los Juegos Olímpicos. (ATHLETIC UNION OF THE UNITED STATES, INC. s.a.)

Para terminar este recorrido, cabe señalar que la natación sincronizada se convirtió en un deporte olímpico femenino, recién en 1980, y su primera aparición en este tipo de competencia internacional, la hizo en las olimpiadas de Los Ángeles en 1984. Desde este momento además, la federación internacional de natación<sup>16</sup> (FINA), pasó a ser el organismo encargado de la administración de este tipo de competencias internacionales y comenzó a ser el ente regulador (hasta hoy) de todo lo concerniente a la natación artística, encargándose por ejemplo de las reglas que regulan el desempeño de los deportistas, el establecimiento de categorías, la definición de elementos técnicos (según edad y experiencia deportiva), las reglas de desarrollo para las rutinas y también las directrices estéticas de la presentación (trajes de baño y maniobras acrobáticas previas a entrar al agua).

### 1.3.2. El desarrollo de la dimensión artística

Esta otra arista del deporte, como ya revisamos, se origina gracias a la popularidad que tuvo la natación ornamental durante el S.XIX, pues las demostraciones acuáticas continuaron desarrollándose en forma paralela al

---

<sup>16</sup> La "Federación Internacional de Natación" (FINA) fue fundada el 19 de julio de 1908 durante los Juegos Olímpicos de Londres (GBR) y desde ese entonces es el organismo encargado de la administración de competencias internacionales de natación.

desarrollo técnico, y proliferaron al interior de la escena norteamericana, convirtiéndose en un tipo de producción artística muy extravagante para la época.

Para darle contexto a esta situación, debemos situarnos en Inglaterra, lugar en donde abundaban los espectáculos de *Music Hall*, los cuales básicamente eran espectáculos de variedades en los que se presentaban distintos números artísticos. Estos espectáculos, que comenzaron a desarrollarse en pequeños bares, se trasladaron luego hacia grandes teatros (coliseos, palacios e hipódromos) que especialmente fueron diseñados para esta actividad y alcanzaron una gran popularidad en 1830, por lo que la demanda por artistas se disparó y los teatros para asegurarlos, tuvieron que comenzar a contratarlos por temporadas, y no sólo por acto. Ante esto, muchas mujeres se interesaron por introducirse en este nuevo espacio laboral, ya que ello representaba una posibilidad de acceder a la independencia económica y mejorar su condición de vida. A su vez y mientras que en Inglaterra se popularizaron los *Music Hall*, en Estados Unidos lo hizo el teatro de variedades. Este estilo, que acá se masificó como *Vodeville*, era un espectáculo que también agrupaba una serie de expresiones artísticas<sup>17</sup> (nueve a doce actos) para variados intereses y se

---

<sup>17</sup> Entre los artistas convocados se encontraba acróbatas de circo, bailarines de burlesque, actores dramáticos, cantantes de ópera, comediantes, jugadores de béisbol, y nadadores.

ofrecían al público como un solo espectáculo de entretenimiento a modo de teatro callejero.

El auge de estos espectáculos artísticos norteamericanos le propició a la disciplina acuática un contexto favorable para desarrollarse como espectáculo y por ello las nadadoras, comenzaron a aparecer en la escena artística desarrollando demostraciones extravagantes al interior de piscinas instaladas en los mismos teatros, pero también en performances al aire libre, e incluso en producciones cinematográficas.

Estas performances en el espectáculo fueron denominadas “Danzas Submarinas”, y durante el S.XX fueron popularizadas por Annette Kellerman una australiana que, luego de mudarse a Inglaterra en 1905, alcanzó gran popularidad tras realizar en 1907, una performance en el Hipódromo de Londres, al interior de un tanque de vidrio lleno de agua. Gracias a ello pudo comenzar una carrera como artista de *Music Hall* y más tarde, sus demostraciones fueron conocidas por el público como “*Slow Dance*” ya que en ellas la nadadora se movía, de manera ininterrumpida bajo el agua, por hasta tres minutos y veinte segundos. También resulta interesante señalar que al presentarse como espectáculo de music hall, su presentación podía incorporar elementos variados

como ballet<sup>18</sup>, actuación, canto e incluso equilibrio en altura, por lo que estos espectáculos se hicieron cada vez más extensos y más tarde, fueron renombrados como “Ballet Subacuático”.

“Su ingenioso ballet subacuático, el atractivo visual de su cuerpo delgado y en forma, con trajes minúsculos, su extraordinaria habilidad para permanecer bajo el agua durante minutos, su atletismo y su atrevimiento como nadadora y buzo, fueron una poderosa combinación.”<sup>19</sup>

Al poco tiempo sus espectáculos fueron llevados al cine en 14 películas<sup>20</sup>, y con ello la performance acuática adquirió mayor espectacularidad, pues se desarrolló con una gran puesta en escena y con varios artistas, entre los que estaban las nadadoras entrenadas por la misma Annette.

---

<sup>18</sup> Es interesante señalar que tanto ella como Katherine Curtis y Esther Williams, experimentaron el movimiento a través del ballet, desde la infancia y luego ese conocimiento, todas lo utilizaron para desarrollarse en la materia. Annette tomó clases de ballet desde muy pequeña, y al emigrar a Estados Unidos (New York) continuó, esta vez en The Metropolitan Opera House. La nadadora en una entrevista se refirió a esta relación con el ballet señalando que, “el momento supremo de su vida” lo obtuvo cuando realizó una performance en homenaje al cisne moribundo de *Pavlova* en 1916. (WOOLLACOTT, 2011, p. 134)

<sup>19</sup> WOOLLACOTT, 2011, p. 52.

<sup>20</sup> Además de consolidarse como la protagonista del cine mudo de la época, la nadadora en 1914 realiza su película mejor valorada económicamente, *Neptune’s Daughter*, por la cual obtuvo el apodo de “sirena de un millón de dólares” (TAYLOR, s.a.)



“He enseñado a un centenar de sirenas que aparecen conmigo en muchas escenas haciendo con facilidad, cosas que nunca soñaron intentar antes [...]. Estas hazañas de las sirenas modernas siempre son seguidas con gran interés por el público, ya que aportan nuevas pruebas de la espléndida influencia que la creciente popularidad de la natación ejerce sobre el sexo femenino”.<sup>21</sup>

A raíz de esto es que la nadadora realizó varias acciones en favor de promover e incentivar la práctica del deporte entre las mujeres, y una de las primeras fue el lanzamiento del controversial bañador de una sola pieza. Luego y hacia el final de su carrera, Annette también promovió la cultura entorno al cuidado del cuerpo, la buena salud y la belleza, ofreciendo para ello lecciones privadas de natación y publicaciones como *The Body Beautiful*, *How To Swim* y *Physical Beauty*.

Luego de ella, en 1942 la natación sincronizada resurge en la pantalla grande, esta vez para popularizarse a gran escala por Estados Unidos, gracias a las producciones de la *Metro Goldwyn Mayer (MGM)* con Esther Williams, quien protagonizó más de 20 películas o “*Aqua Musicals*”<sup>22</sup> en donde se mostraban

---

<sup>21</sup> WOOLLACOTT, 2011, p. 177.

<sup>22</sup> Corresponde a la denominación que se le dio a este género cinematográfico que la productora de cine inventó específicamente para Esther Williams.

performances acuáticas<sup>23</sup>, basadas en las historias que antes protagonizó Anette Kellerman, pero ahora con gran presupuesto y a color. Dentro de su filmografía destaca la película “*Million Dollar Mermaid*”<sup>24</sup> de 1952, en donde interpretó a Annette Kellerman, cuando debutó con su traje de baño de una sola pieza.

La gran producción escénica de estas presentaciones acuáticas, las convirtieron en un espectáculo muy popular, inspirador y controversial para la época, sin embargo, el costo de la implementación que ellas requerían es lo que terminó por hacerlas desaparecer.

---

<sup>23</sup> Entre las habilidades que la artista puso en la escena estuvieron nadar, bucear, realizar acrobacias acuáticas (que muchas veces la dejaron al borde de la muerte), cantar y bailar, además de montar las coreografías que se veían en pantalla.

<sup>24</sup> v. THE OLD TIME CINEMA, 2018.

## CAPÍTULO II

### LA DIMENSIÓN ESTÉTICA DE LA NATACIÓN ARTÍSTICA

#### 2.1. Las disciplinas estéticas

En nuestro presente existe un variado abanico de expresiones artísticas (plásticas, musicales, literarias, escultóricas, teatrales o dancísticas) que le han permitido al ser humano percibir y conectarse de manera sensible con la belleza, y esta sensibilidad es la que nos permite generar una apreciación estética o un juicio estético de dichas expresiones. Cuando dicha perspectiva estética se introdujo al deporte, en la competencia se acentuó el modelamiento de la demostración física. La gimnasia fue la primera disciplina deportiva que se vio atravesada por estos ideales estéticos, sin embargo, aquel proceso no fue exclusivo pues más adelante también se proyectó sobre el patinaje artístico y la natación artística, por eso hoy a este conjunto de disciplinas, se las ha denominado deportes estéticos. Según algunos filósofos como Arnaud o Welsch<sup>25</sup>, estas disciplinas, se diferencian de los deportes más clásicos (como

---

<sup>25</sup> La descripción se desprende de un artículo que desarrolla los nexos entre la actividad física y la actividad plástica, donde la dimensión expresiva y la dimensión estética son el principal vínculo de ambas actividades. Autores del siglo XX que en el ámbito de la filosofía y la estética han desarrollado opinión al respecto de

atletismo, lucha o fútbol) porque no tienen una lucha obvia por la victoria, sino que poseen la dimensión expresiva y la dimensión estética, como vínculo principal con la actividad física y eso es lo que sostiene la competencia. Es por ello que la expresividad resulta tan determinante para el desempeño en estas disciplinas, sin embargo, es algo que hoy en el deporte no se considera con la debida importancia y las aproximaciones que existen, sólo refieren al control del esfuerzo, lo que limita su desarrollo. Un ejemplo de esto es la definición que hace el especialista ruso Z.D. Verbova<sup>26</sup>, cuando señala que:

“La expresividad en los deportes estéticos se manifiesta en una buena técnica, en la ejecución correcta de movimientos, con un buen aplomo y ritmo durante las rotaciones, elegancia, gran amplitud en toda ejecución y claridad del contenido emocional”<sup>27</sup>.

Otro, es el que se expone en el manual para jueces de la natación artística:

---

este tema, son los mencionados Arnaud, Welsch, además de Saw, Císar y Wertz. (KARPENKO y RUMBA, 2013).

<sup>26</sup> Zinaida Davydovna Verbova, (1901-1970) - Coreógrafa soviética, teórica de la gimnasia rítmica. Desde 1929, se dedicó al trabajo artístico y escénico en círculos de aficionados, y desde 1936 se especializó en "movimiento artístico".

<sup>27</sup> MOSTOVAYA, 2017.

“La expresividad de los deportistas se refleja en un amplio dominio del movimiento, con altos niveles de energía física (potencia deportiva) y emocional, que le permitan la libertad expresiva de moverse con confianza y aplomo, sin develar esfuerzo.”<sup>28</sup>

Estas definiciones le dan una mirada objetiva a la expresividad y permiten que su calificación sea más fácil, sin embargo, esta perspectiva también se utiliza dentro de los entrenamientos y ese es el motivo por el cual los y las entrenadoras, condicionan su desarrollo a la habilidad técnica que logre él o la deportista. Esta consideración es muy problemática porque omite el componente emotivo/sensible de la acción expresiva y le impide a la imagen motora, llenarse de implicación semántica o contenido expresivo el cual está relacionado con “la capacidad de transmitir un mensaje de energía al espectador”<sup>29</sup> o como señaló la entrenadora Katherine Curtis, con la proyección artística, llamativa y musical del movimiento.

Esto se complejiza aún más si consideramos que dicha intención emotiva, debe regularse durante la demostración, para no superponerse a la destreza física. De acuerdo con esto, existirán actuaciones más emocionales y otras más

---

<sup>28</sup> TECHNICAL ARTISTIC SWIMMING COMMITTEE (TASC), 2017.

<sup>29</sup> MOSTOVAYA, 2017.

artísticas, en donde algunas logran utilizar el sentido técnico para crear una imagen emocional motora, y otras que logran configurar esta imagen, pero además intentan atraer y sostener la atención del espectador. Estas últimas son las que en definitiva se clasificarían como expresivamente artísticas o verdaderamente artísticas. En esta búsqueda de equilibrio entre técnica y expresión, es que L.A. Karpenko y O.G. Rumba<sup>30</sup> señalan que los diferentes grados de expresividad deportiva, varían en función de la intención primaria del atleta, quien puede estar concentrado en su propia ejecución de movimientos o sólo enfocado en la expresividad, descuidando la ejecución.

Para darle solución a estas problemáticas expresivas, la natación artística incorporó dentro de sus entrenamientos lecciones de ballet, las cuáles abordaban el movimiento y la expresividad, de una manera que dialogaba muy bien con las necesidades deportivas ya que, en dicha técnica dancística, se entendía que gracias al aplomo<sup>31</sup> (equilibrio entre técnica y expresión) el bailarín o la bailarina, podía ejecutar movimientos determinados con integridad artística y musicalidad, por lo que el trabajo, si bien perfeccionaba un tipo de respuesta motora, lo hacía a través de ejercicios musicales que fomentaban en el movimiento, un sentido de

---

<sup>30</sup> Karpenko L. A, Rumba Olga Gennadyevna, profesoras asociadas de la Universidad Nacional del Estado (departamento de cultura física, deportes y salud) en San Petersburgo; dedicadas al desarrollo de teoría y métodos de entrenamiento físico en gimnasia rítmica y estética.

<sup>31</sup> Según el maestro de ballet alemán, Nikolai I. Tarasov, el aplomo es "la habilidad para moverse en el escenario con seguridad y precisión." (BAZAROVA y MEI, 2003, p. 24.)

ritmo, organicidad y plasticidad<sup>32</sup>. Esta compenetración disciplinar entorno a la expresividad<sup>33</sup>, se puso en evidencia con más fuerza durante el S.XX, cuando se produjo una migración de estudiantes de ballet hacia el deporte acuático.

A partir de lo anterior, se comienza a dilucidar cómo es que la relación estética y disciplinar, entre la natación artística y la danza pudo gestarse, mediante el ballet. Resulta interesante entonces observar el desarrollo de este vínculo y para ello tomaré como referencia lo que ha hecho la delegación rusa, pues fueron los primeros en potenciar esta compatibilidad y los que además han logrado obtener los mejores resultados expresivos gracias a ello.

## 2.2. La influencia estética del ballet ruso sobre la disciplina

Considerando que el ballet se inició en Europa (S.XVII), para cuando la disciplina deportiva daba sus primeros pasos en solitario (a principios del siglo XX), la oferta de escuelas y maestros de ballet era amplia en el viejo continente

---

<sup>32</sup> Un papel especial en la formación de la expresividad plástica pertenece a la música. La naturaleza de la actuación, su ritmo, tacto, contenido, depende de la música. La famosa bailarina Maya Plisetskaya aconsejó a los jóvenes artistas: "¡Baila la música!". (MOSTOVAYA, 2017.)

<sup>33</sup> Cabe destacar que este vínculo no sólo se desarrolló entre el ballet y la natación artística, sino que también con la gimnasia y con el patinaje artístico. Un ejemplo que puedo señalar en este sentido es el de la gimnasta y campeona olímpica, Larisa Latynina, quien ingresó a la arena deportiva desde las paredes de la escuela de ballet. Muchos saltos, rotaciones, columpios fueron tomados por ella de las bases de la coreografía clásica. ((MOSTOVAYA, 2017.)

y, por ende, acceder a este tipo de instrucción no era complejo. En este sentido, Francia e Italia fueron las principales cunas del ballet, pero cada una se desarrolló con perfiles diferentes. Los italianos se hicieron conocidos por poseer en sus escuelas una base técnica muy sólida y atlética, gracias al desarrollo metodológico alcanzado por los maestros italianos como Carlo Blasis y Enrico Cecchetti; y los franceses por su parte, fueron famosos por su vasta experiencia escénica, la misma que los llevó a producir espectaculares montajes de la mano de coreógrafos como Arthur Michel Saint-León, Louis Didelot y Marius Petipa, por mencionar algunos. Sin embargo, tanto en Francia como en Italia, donde el ballet se había desarrollado profusamente, se experimentó un profundo desgaste creativo que hizo caer en picada a las producciones balléticas provocando que las estrellas más reconocidas de la escena emigraran por Europa en búsqueda de nuevos espacios. Rusia fue uno de los destinos que terminó por acoger a varios de ellos, y éstos a su vez, le otorgaron a la escuela rusa de ballet, una metodología que mezcló todas estas influencias.

Si bien en el deporte la influencia del ballet comenzó cuando éste era más bien un espectáculo, luego de que Rusia se convirtiera en una de las delegaciones deportivas más premiadas desde el año 2000 en adelante, la historia en específico del ballet ruso se hace importante en todo este proceso,



pues los rasgos estéticos que las nadadoras rusas manejan a causa de esta formación hoy sustentan en gran medida el perfil artístico del ejercicio acuático.

Una de las mayores fortalezas de la escuela de ballet rusa proviene de su estructuración metodológica, la que comenzó a principios del S.XIX y se mantuvo a lo largo del S. XX, ya que ésta se siguió perfeccionando y formando bailarines rusos, pese a que varios artistas de ballet de St. Petersburgo y Moscú fueron exiliados, luego de la instalación de la unión soviética en Rusia. Maestros como Vaganova en St. Petersburgo y Goleizovsky en Moscú, fueron quienes mantuvieron de pie a la escuela soviética de Ballet en este periodo. El sistema de enseñanza Vaganova fue recogido en su libro “Fundamentos de la Danza clásica”, el cual es un texto que se ha convertido en la más famosa pedagogía de ballet a nivel mundial.

“Vaganova no encontró nada nuevo en los movimientos. Resumió todo lo que vino antes que ella [...], sistematizó sus técnicas y compiló una metodología para la enseñanza gradual de la danza clásica. En la escuela francesa había un codo flácido, y en la escuela italiana estaba demasiado

tenso. Vaganova combinó la suavidad francesa y la pulcritud italiana de las manos, encontró el medio y el resultado fue una escuela rusa.”<sup>34</sup>

Por su parte el maestro del Bolshoi Goleizovsky, acentuó en el movimiento y las figuras, un sentido más acrobático, impulsivo y vigoroso que engrandeció el gesto plástico y le entregó dinamismo.

Es importante mencionar que la estética en las obras de ballet ruso, también se vio atravesada por la revolución y es por esto que, en la búsqueda del heroísmo basado en su legado histórico, el ballet soviético le infundió gran carácter a la expresividad.

“En los varones se desarrolló la técnica de salto con énfasis en la superación de obstáculos, impetuosidad en el arranque, fuerza en el rechazo y levedad en la caída para propiciar la consecuente ejecución, lo que le otorgó agilidad a la evolución del movimiento y exacerbó la fuerza física, la valentía y el poder. Así mismo, de la mujer arrancó la vanidad vacía, las poses dulzonas y los gestos banales, acentuando el ímpetu en

---

<sup>34</sup> ABYZOVA, s.a.

giros y saltos, y en un paso firme y seguro que suprimió el “pasitrote” (movimiento saltado) para desplazarse”<sup>35</sup>.

La escuela rusa permitió dotar al gesto ballético de mucha fuerza expresiva la cual también fue mucho más concreta en términos de diseño e imagen y mucho más ambiciosa en cuanto a la puesta en escena. Del mismo modo las rutinas rusas, a la cabeza del medallero, han sabido utilizar toda esta herencia a su favor, destacado por su fuerza, potencia, técnica y creatividad en cada demostración deportiva, lo que ha sido muy desafiante para las demás delegaciones que luchan por el primer lugar. La entrenadora del equipo ruso de natación artística, Tatiana Pokrovskaya<sup>36</sup>, señala que gracias a la herencia del ballet y al trabajo coreográfico de “sala”, los atletas rusos logran elaborar llamativas y creativas rutinas acuáticas, y también que la educación del gesto expresivo a partir de los cánones clásicos del ballet, es decir a partir de las formas balléticas básicas, permite luego generar modificaciones que evolucionan en gestos más extravagantes.<sup>37</sup>

---

<sup>35</sup> BAZAROVA y MEI, 2003, p.17-18.

<sup>36</sup> Pokrovskaya Tatyana Nikolaevna (5 de junio de 1950, Arkhangelsk). Entrenador de la selección rusa de natación sincronizada (desde 1998). Bajo el liderazgo de Pokrovskaya, el equipo ruso de natación sincronizada ganó todas las medallas de oro en los Juegos Olímpicos de 2000 en Sydney, 2004 en Atenas, 2008 en Beijing, 2012 en Londres y 2016 en Río de Janeiro. Hoy además es vicepresidenta de la federación de natación sincronizada rusa. (FEDERACIÓN DE NATACIÓN SINCRONIZADA DE RUSIA, s.a.)

<sup>37</sup> Entrevista: "Nadie ha llegado a los rusos todavía" Tatiana Pokrovskaya - sobre las victorias en natación sincronizada.

En este mismo sentido Daria Kisello<sup>38</sup>, otra entrenadora rusa hoy radicada en Chile señala que: “Si no hay base limpia (ballet), la expresividad es más difícil, porque se ve una ensalada de piernas o de brazos, y la natación artística, trabaja el desarrollo de esta habilidad tanto en seco como en agua (lo que la hace una disciplina especialmente compleja, pues el trabajo con el peso varía, con y sin gravedad). Esto es fundamental para entender las posiciones que sirven para sostenerse (apoyarse en el agua) y poder, por ejemplo, sacar los brazos y moverlos fuera del agua, o mover también la cabeza.”<sup>39</sup> Y agrega, “Si hablamos de las piernas sucede lo mismo, si no hay base, la expresión no va a resultar, ya que la articulación de la pierna se logra a través de la técnica. Todos los “adornos” que se ven en una coreografía se basan en esta limpieza técnica, y por lo tanto en un buen dominio de la base. Esto a su vez corresponderá con una buena altura (en el agua), extensión y buena posición de cuerpo, ya que al igual que una bailarina sobre las puntas, en el agua una posición correcta requiere una buena alineación vertical, para mantenerse y no caer.”<sup>40</sup>

Como vemos, el ballet en primer lugar aparece en este deporte, como una metodología que permite alcanzar el cometido expresivo, pero luego también

---

<sup>38</sup> Daria Kisello Mikhailovna, Profesora de historia y geografía, de la Universidad Estatal de San Petersburgo. Deportista sincronizada por 15 años en Rusia. Residente y entrenadora en Chile desde hace 6 años, actualmente se encuentra en el club de nado sincronizado Aqua Sinergia Club Médico (ASCM).

<sup>39</sup> Entrevista personal, 4 octubre 2019, Club Médico.

<sup>40</sup> Ibid.

toma preponderancia a nivel técnico, pues es la que permite organizar el movimiento de tal manera, que se transforma éste en una respuesta eficiente, organizada y definida que le permite al deportista moverse al interior del agua con cierto grado de libertad expresiva. Es por ello que su aplicación dentro de los entrenamientos ha sido tan provechosa para algunas delegaciones y principalmente para los rusos. Entonces para entender este segundo nexo, a continuación, haré un desglose del perfil técnico del movimiento en la disciplina y luego me referiré a las aportaciones del ballet que ayudan en ese cometido, haciendo una comparación técnica entre ambas.

#### 2.2.1. El movimiento al interior del agua

Si hablamos de movimiento en esta disciplina, hemos de considerar que este se enseña como una serie de posiciones que se van complejizando progresivamente, en función del control del equilibrio que él o la deportista, logre al interior del agua. En este sentido, primero encontramos las posiciones básicas, luego las figuras y al final los elementos.

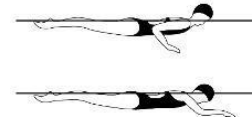
a) Posiciones Básicas

Estas posiciones básicas organizan al cuerpo en función de la línea de superficie, en donde el torso debe equilibrarse gracias a la acción de los brazos (remada) mientras que las piernas y el cuello, deben permanecer completamente extendidos, según lo detalla el apéndice II de las reglas FINA para natación artística (2017- 2021).<sup>41</sup> La enseñanza de estas tiene como finalidad lograr la perpendicularidad, por lo que primero se enseñan posiciones horizontales, boca arriba o abajo y con extensión total o parcial del cuerpo (I); luego se busca posicionar alguna parte del miembro superior o inferior, de forma perpendicular con respecto a la línea de superficie, boca arriba o abajo, con flexiones de cadera y mayores tiempos de apnea (II); y por último se desarrollan las posiciones totalmente perpendiculares a la línea de superficie, verticalizando o arqueando el cuerpo (III).

(I)



*BACK LAYOUT POSITION*



*FRONT LAYOUT POSITION*

---

<sup>41</sup> FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE NATATION, 2017.

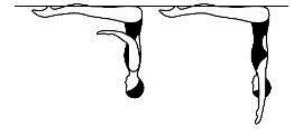
(II)



*BALLET LEG*

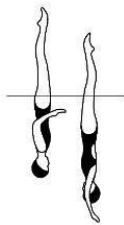


*FLAMINGO*

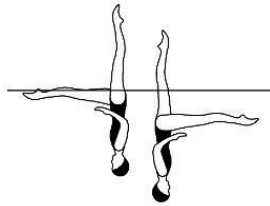


*FRONT PIKE POSITION*

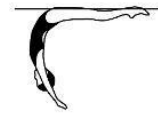
(III)



*VERTICAL POSITION*



*CRANE POSITION*

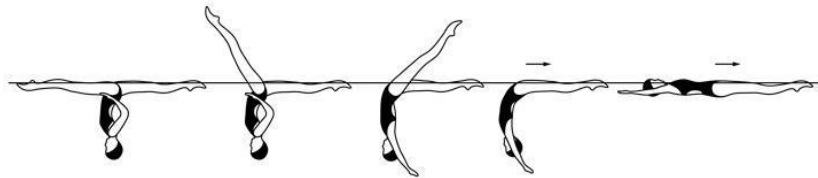


*SURFACE ARCH POSITION*

Una vez aprendidas las 19 posiciones básicas, éstas se combinan generando una serie de movimientos básicos que los deportistas desarrollan como antesala de las figuras. Como ejemplo de una secuencia de movimientos básicos, podemos tomar el paseo hacia delante (Diagrama 1), en donde la pierna delantera se levanta en un arco de 180 ° sobre la superficie para encontrarse con la pierna opuesta en una posición de arco también sobre la superficie, todo como un sólo movimiento continuo.

### *Walkout Front*

(Diagrama 1)



### b) Figuras

Las figuras son las secuencias de movimiento (más complejas que las anteriores) con las que se empieza a competir. Los y las deportistas a lo largo de su carrera desarrollan más de 65 figuras con diferentes grados de complejidad<sup>42</sup>, dependiendo de la categoría<sup>43</sup>. Todas ellas están descritas en el reglamento a través de diagramas<sup>44</sup>, los cuales especifican el nivel del agua<sup>45</sup>, la posición del cuerpo y los ángulos durante las transiciones, por lo que su ejecución debe apegarse a esta representación gráfica, de lo contrario, se aplican descuentos (TABLA A).

---

<sup>42</sup> Sumando todas las variaciones que existen para cada figura, FINA reconoce más de 200 a evaluar. (FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE NATATION, 2017)

<sup>43</sup> Deportistas de 12 o menos, pertenecen a la categoría infantil, entre 13 y 15 a la categoría juvenil, adolescentes entre 15 y los 18 años conforman la categoría denominada junior y los mayores de 18 años pertenecen a la categoría Senior (Ibid.) La competencia de figuras, sin embargo, sólo es obligatoria para las primeras categorías: infantil y juvenil.

<sup>44</sup> Los diagramas señalan además el nivel del agua con respecto a la posición del cuerpo, las direcciones, pausas y aceleraciones, sin embargo, los diagramas son sólo una guía. Si hay discrepancia entre un diagrama y una descripción escrita, prevalecerá la versión escrita en inglés del Manual de la FINA. (Ibid.)

<sup>45</sup> Se mide observando el nivel que mantiene la pelvis, con respecto a la línea de la superficie.



Descuento pequeño	Las transiciones siguen la descripción de la figura, con mínimas desviaciones entre 1-15 grados.
Descuento mediano	Se intenta seguir la descripción de la figura, pero hay algunas desviaciones obvias entre 16-30 grados.
Gran descuento	La transición no se ajusta a la descripción, en 31 grados o más.
Descuento por falta o exceso de recorrido	Los descuentos por exceso o por falta de recorrido, en cualquier transición no excederán del 0,5.

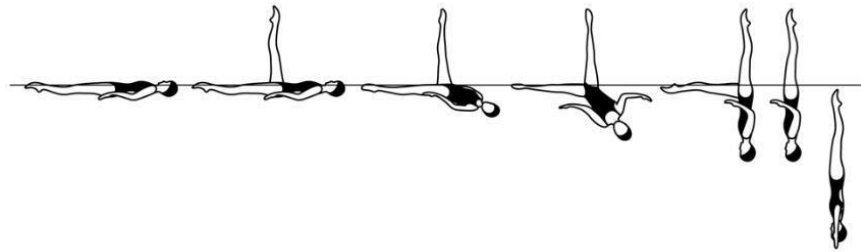
TABLA A

La demostración se desarrolla antes de la competencia de rutinas y luego, ambos puntajes obtenidos (figuras y rutinas), se promedian y con ello se determina el puntaje final.<sup>46</sup>

Una de las primeras figuras que se evalúa se denomina “CATALINA” (Diagrama 2):

<sup>46</sup> La competencia de figuras sólo es obligatoria para las primeras categorías: infantil y juvenil.

CATALINA



(Diagrama 2)

### c) Elementos

Finalmente, los elementos (similares a las figuras, pero con mayores grados de complejidad) se evalúan en la categoría Junior y Senior. Estos elementos se ejecutan en un orden preestablecido por FINA, durante las rutinas de tipo técnicas. Para la explicación de estos movimientos combinados, el reglamento incluye una descripción (además del diagrama) que detalla paso a paso su ejecución. En categoría Senior, *Barracuda Split*, uno de los elementos requeridos, se describe de la siguiente manera (TABLA B):

Comenzando en una posición de espalda sumergida con las piernas perpendiculares a la superficie, se ejecuta un empuje hasta una posición vertical. Sin pérdida de altura, una pierna se baja rápidamente hasta una Posición Vertical de Rodilla Doblada. A medida que la pierna vertical desciende hacia adelante, la rodilla doblada se extiende para asumir una Posición de

*Espagat Aéreo.* Manteniendo la altura máxima, las piernas se elevan simétricamente hasta una Posición Vertical, seguida de un descenso vertical. Todos los movimientos se ejecutan rápidamente.

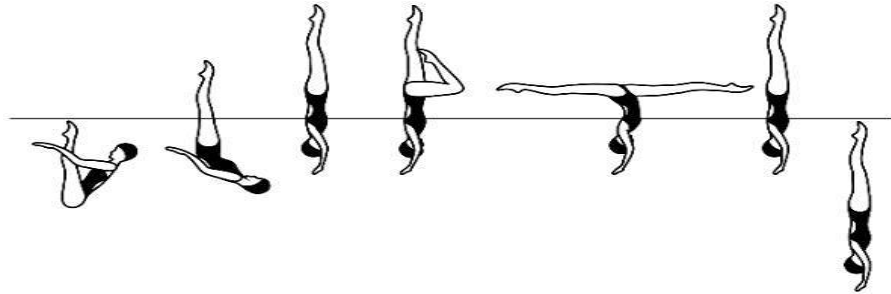


TABLA B

En el caso de la categoría Junior, uno de sus elementos denominado MANTARRAYA (TABLA C) se describe:

Se ejecuta una Posición de Flamingo sobre la Superficie, desplazándose hacia la cabeza. Con la pierna de ballet manteniendo su posición vertical, las caderas se levantan a medida que el tronco se desenrolla hacia abajo, mientras la pierna doblada se mueve con la rodilla en la superficie para asumir la posición de Cola de Pez. La pierna horizontal se levanta en un arco sobre la superficie. A medida que pasa la pierna vertical que se mueve simétricamente, se inicia

una rotación de 180° y se completa al asumir la Posición de *Espagat*. Se ejecuta un Paseo de Frente.

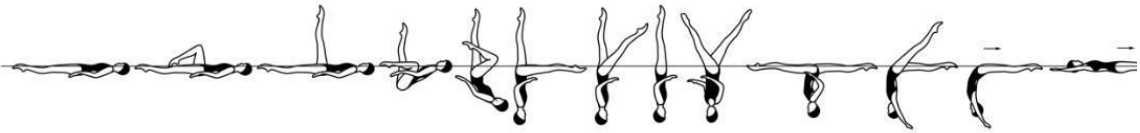


TABLA C

Como vemos en estos diagramas, la posición del cuerpo siempre debe mostrar mucho ángulo, estabilidad y gran elasticidad, por lo que la exigencia técnica es muy alta e implica, además, que los y las deportistas deban desarrollar mucha consciencia corporal<sup>47</sup> y espacial, para modular la energía que se aplica en cada movimiento o para desempeñarse sin perder la noción de proximidad. Sin embargo, como el cuerpo no sólo debe estar estacionario (figuras), sino que también se moviliza (rutina), se crean al interior del agua corrientes que impactan sobre el cuerpo y lo desestabilizan, pues éstas se perciben con una potencia 10 veces más intensa que los estímulos en la superficie. Esto ocurre porque la densidad de los líquidos les hace poseer una viscosidad<sup>48</sup> que permite que se transmitan esfuerzos de cizalla (ondas que se ven sobre la superficie) que genera

<sup>47</sup> La conciencia corporal según Tasset (1980), es la toma de conciencia de la existencia de las diferentes partes del cuerpo y de las relaciones recíprocas entre éstas, en situación estática y en movimiento, y de su evolución con relación al mundo exterior. (op.Cit. 59.)

<sup>48</sup> Las moléculas de los líquidos están en constante interacción (a diferencia de los gases), lo que determina la propiedad viscosa de los líquidos, y de esta a su vez está condicionada a la densidad del líquido.

corrientes o fuerzas de arrastre y resistencia en su interior, altamente desestabilizadoras y condicionantes de la dirección, velocidad y el equilibrio del movimiento, como también de la postura y la estabilidad del cuerpo, aspectos fundamentales para esta disciplina<sup>49</sup>.

Para minimizar la fuerza de estas corrientes, los movimientos de los nadadores y nadadoras cuidan su forma aerodinámica, de manera que la dimensión de la parte del cuerpo que se proyecta en el agua no genere mucho movimiento en su interior y les permita deslizarse por ella y alcanzar velocidad, sin incurrir en un gran desgaste de energía que agote las reservas de oxígeno o que provoque corrientes que arrastren al cuerpo. De esta manera, si se requieren desplazamientos veloces durante la creación coreográfica, las trayectorias directas y con el cuerpo alineado sobre el eje (horizontal o vertical) de desplazamiento, potenciarán la velocidad. Los movimientos curvos, con giros o en espiral (que implican a todo el cuerpo o sólo a una parte) por el contrario, necesariamente movilizarán una mayor cantidad de agua que hará ir más lento a los nadadores, a menos que éstos sólo involucren torso, brazos o cabeza, fuera del agua. En este caso se debe cuidar la dimensión espacial, pues este tipo de movimiento provocará una necesaria separación entre los nadadores, que puede hacer disminuir la puntuación ya que, el reglamento de la disciplina exige que en

---

<sup>49</sup> Considerando además que este es un ejercicio acíclico, dichas fuerzas están constantemente modificándose y por ello viajan en muchas direcciones.

las rutinas las y los nadadores se mantengan lo más cerca posible con sus pares, relacionándose de manera exacta entre ellos y con el espacio, para que puedan ejecutar transiciones entre las formaciones sobre y bajo el agua con más eficacia y velocidad.

Otro aspecto del medio acuático es que debido a su densidad permite experimentar una descarga articular y muscular que genera en el cuerpo una sensación de ingravidez. Esto ocurre porque el fluido al estar en contacto con toda la superficie corporal le da mucho sostén al movimiento y eso le permite al cuerpo, por un lado, moverse como suspendido, pero por otro, le hace tener problemas para estabilizarse fácilmente y para orientarse espacialmente.

Todos estos aspectos del medio acuático nos permiten inferir que el entrenamiento propioceptivo<sup>50</sup> puede permitirles a los y las deportistas potenciar su movimiento ya que les facultará para orientarse más rápido, equilibrarse en menos tiempo (sobre todo en verticales boca abajo) y hacer un uso eficiente de su energía y, por lo tanto, también de la reserva de oxígeno que hay en los pulmones. Además, los deportistas acuáticos deben entrenar habilidades como

---

<sup>50</sup> Propioceptores, sistema sensitivo, motor e integrador de los estímulos que el cuerpo percibe, es el encargado de suministrar la información relativa a la posición del cuerpo, y para ello considera sensaciones de tipo general (sentidos somáticos y viscerales) o específicas (sentidos, olfato, gusto, vista, oído y equilibrio) que es emitida desde los músculos, tendones, articulaciones y del oído interno. Esta información permite por ejemplo generar pequeños ajustes para equilibrarse, percibir la distancia con el otro o la relación entre las partes del cuerpo, y además modular eficientemente, la energía en los movimientos.

el equilibrio o las coordinaciones, porque ello les permite tener mayor control sobre sus movimientos al interior del agua y ante esto es que las clases de ballet resultan muy atingentes, porque desarrollan precisamente este tipo de contenidos necesarios para la natación artística, permitiendo definir el movimiento con precisión y eficacia, trabajar formas y posiciones muy estilizadas, y coordinarse para que incluso cuando la proximidad sea alta, no existan choques entre deportistas (trabajo de la barra). Otra ventaja es que todo ello se trabaja fuera del agua, en un ambiente que carece de todos los agentes perturbadores antes mencionados.

Además, si observamos que el ballet tiene atributos inherentes como:

“La rotación de las piernas hacia afuera (en dehors), el dominio de ellas a gran altura, la flexibilidad, la estabilidad, el giro, el salto liviano y alto, el manejo libre y plástico de los brazos, la coordinación precisa de los movimientos, la resistencia física y la fuerza”<sup>51</sup>

Vemos que la técnica además le otorga certeza, definición, carácter, ritmicidad y potencia al movimiento. Otra contribución, es que posee una riqueza en su

---

<sup>51</sup> BAZAROVA y MEI, 2003, p. 21.

lenguaje/nomenclatura para hablar de movimientos específicos, que permite tener mayor control sobre la expresión corporal de los y las atletas para corregirlos con más precisión, elevando el nivel acrobático en sus exponentes. Entonces a continuación, haré un desglose de aquellos elementos constitutivos del ballet que hacen de esta técnica una herramienta muy provechosa para la natación artística.

### 2.3. Conveniencia metodológica

La estructura metodológica del ballet facilita una formación acuciosa del movimiento fuera del agua para ajustar la relación gradual entre piernas y brazos, desarrollar flexibilidad, consciencia corporal y espacial, y apropiación del sentido musical, en un contexto menos estresante y por ende más cómodo, pues les da la posibilidad de observarse y corregirse a sí mismos, sin el agotamiento que significa estar flotando o en apnea.

En una clase de ballet estándar, se considera revisar entre 8 y 9 ejercicios de barra más 4 o 5 ejercicios de centro<sup>52</sup>, además de algunas variaciones de

---

<sup>52</sup> En el primer año la mayoría del tiempo se destina a los ejercicios en la barra, pero al año siguiente a éstos se le dedican, no más de 45 min. Cada año progresivamente, el tiempo de la barra se acorta debido a que la ejecución de los ejercicios es más rápida. (*op. cit.* p. 23)



desplazamiento, las que también se dan en el centro. Los ejercicios que se desarrollan en la barra están destinados a perfeccionar principalmente los movimientos básicos de la danza clásica y a educar la musculatura, preparando al cuerpo para el trabajo de centro en donde se desarrollan los mismos ejercicios de barra, pero acentuando el valor de las transiciones y la proyección del movimiento hacia el espacio. En esta parte además se releva el sentido espacial y grupal, en cuanto a que se desarrollan frases de movimiento y trayectorias espaciales en grupos y se incorporan también variaciones, giros y gran variedad de saltos que, aunque siguen las reglas anteriores, permiten el desarrollo de secuencias con mayor libertad y fluidez para el movimiento.

A lo largo de las sesiones los ejercicios básicos de la barra se van combinando progresivamente para que el estudiante adquiriera cada vez mayor y mejor control sobre las coordinaciones y luego se incorporan de manera progresiva nuevas especificaciones, tanto para el movimiento de cabeza y brazos, como para los soportes, alternando la pierna de trabajo<sup>53</sup>, o con variaciones dinámicas en posiciones de equilibrio y cambios de frente. Es por ello que las secuencias se hacen cada vez más complejas e involucran a más de un segmento en movimiento, sin embargo, todas estas exigencias en la ejecución

---

<sup>53</sup> La pierna de soporte es la que sostiene el cuerpo durante la ejecución del movimiento, recibiendo sobre ella el peso. La pierna de trabajo queda liberada del peso del cuerpo y es la que ejecuta el movimiento. (Ibid.)

evolucionan en función del control que se va adquiriendo del movimiento y la rigurosidad con que se logre el desarrollar el ejercicio ya que, si esto no ocurre, los ejercicios al centro de la sala representarán una dificultad muy alta para el estudiante, que puede generar lesiones o procesos de frustración, que terminen por retrasar todo el proceso de aprendizaje.

### 2.3.1. La postura

La postura desde el ballet se concibe como una respuesta corporal adaptativa y dinámica ante los desequilibrios del cuerpo. Estas reacciones, adaptativas a la experiencia del individuo<sup>54</sup>, se pueden modular mediante la educación de hábitos que favorezcan posturas equilibradoras ideales, con un tono muscular adecuado y buena estabilidad, y ello en el ballet se consigue incrementando los niveles de consciencia corporal mediante el entrenamiento propioceptivo. Los bailarines son capaces de reconocer los estímulos desequilibradores y generar ajustes corporales asertivos basándose en su propia experiencia sensible con el desequilibrio. Dentro del contexto acuático, esto les permite percibir a los y las nadadoras, el movimiento al interior del agua con más

---

<sup>54</sup> Es una habilidad que se perfecciona desde las primeras etapas del desarrollo psicomotriz, y está en función de la carga genética, social y mental de cada persona. Es una respuesta que está en constante cambio y que puede perfeccionarse durante el crecimiento. (CONDE, y VICIANA, 1998, p. 48.)

sensibilidad y organizarse (recuperar o ajustar el equilibrio) rápidamente, sin agotar durante este proceso, las reservas de oxígeno.

### 2.3.2 Alineación de segmentos

En el ballet es indispensable el control, ya sea en movimientos rápidos o lentos, y para ello se trabaja fuertemente sobre el equilibrio y la estabilidad, con distintas bases de sustentación (sobre el metatarso de un solo pie, por ejemplo), lo que les exige a los bailarines buscar la relación alineada de los segmentos corporales<sup>55</sup> y desarrollar una consciencia tridimensional del movimiento. Este trabajo permite que el centro de gravedad se alinee con la base de sustentación y además propicia una eficiente y balanceada relación entre músculos y huesos<sup>56</sup>, limita la sobrecarga de articulaciones, tendones y ligamentos, y permite adquirir una mayor consciencia del eje corporal en posiciones de equilibrio, a través de la autorregulación<sup>57</sup>. Esto resulta relevante para la natación artística, porque le permite al deportista ser más prolijo en sus movimientos, lo que es fundamental, sobre todo para el desarrollo de figuras y elementos.

---

<sup>55</sup> Cuanto más coincida la alineación vertical entre los segmentos corporales, mayor estabilidad tendremos. (op. Cit. 55.)

<sup>56</sup> El movimiento del cuerpo se produce a través de cadenas cinéticas y por ende la acción muscular está íntimamente relacionada. (MORAND, 2001, p 4.)

<sup>57</sup> [...] Una interiorización del eje corporal permite disponer de un conjunto de reflejos, que instintivamente primero (en el niño) y conscientemente después, permiten disponer de las fuerzas y el peso del cuerpo, para no desequilibrarse. (COMELLAS Y PERPINYÁ cit. por CONDE, y VICIANA, 1998, p. 53.)

### 2.3.3. Coordinación

La clase de ballet permite la exploración de ciertos patrones de coordinación, básicos y complejos, que estimulan la relación integrada entre las partes del cuerpo, para que el movimiento logre gran definición, eficacia y potencia. Siguen determinadas directrices de trayectoria y velocidad<sup>58</sup> que específicamente inciden sobre la eficacia de la acción corporal, por lo que su estudio estimula que los bailarines descubran como regular con mayor certeza, la distancia gradual entre las partes del cuerpo durante el movimiento<sup>59</sup>, la relación proxémica con otros cuerpos, la coordinación en velocidad con la música y autorregular su energía durante cada acción corporal, para que la imagen logre dicho recorrido con claridad, aspectos que como revisamos, son también necesarios para la disciplina, sobre todo en las rutinas.

---

<sup>58</sup> El primer factor, trayectoria, estará en función de las alineaciones corporales, y el segundo velocidad, acrecentará la complejidad de la ejecución una vez asimilada la acción motriz.

<sup>59</sup> A esto ya se refería Laban en su primer cuaderno (1928) cuando describe que “Las partes del cuerpo (los lados de las mitades simétricas, los pies, piernas, brazos y manos) siempre se registran exactamente en la escritura y la descripción del ballet. Las direcciones dimensionales hacia delante, arriba, lado, también se describen en la escritura del ballet. (LABAN, 2013, p. 92.)

#### 2.3.4. Contextura

“Si un cuerpo va a ser vívido en un baile, debe estar físicamente desarrollado”<sup>60</sup>

El trabajo físico y postural, posibilita que los bailarines adquieran una contextura física y muscular que es fuerte, pero a la vez flexible. Durante la clase de ballet, los ejercicios corporales son fundamentalmente proclives a desarrollarse a través de trayectorias periféricas<sup>61</sup>, las que se sostienen muscularmente mediante contracciones del tipo isométricas<sup>62</sup> que fortalecen el músculo en su máxima extensión, mientras que se intenta desarrollar un movimiento fluido y estable, resistiendo la fuerza de gravedad<sup>63</sup>. Este trabajo permite fortalecer la musculatura externa<sup>64</sup> y profunda<sup>65</sup>, discriminar los distintos puntos de apoyo o sostén para el movimiento, y aprender a modular los grados de tensión y relajación en el músculo, lo que forma una contextura que, aunque

---

<sup>60</sup> MOREL, 1971, p. 12.

<sup>61</sup> Los movimientos periféricos comienzan en el extremo de un miembro o punto lejano del centro del cuerpo, produciendo un diseño recto sin desviaciones, como ejemplo, la elevación de una rodilla, o el giro del tronco sin que el eje se altere. (CÁMARA e ISLAS, 2006, p. 128.)

<sup>62</sup> Contracciones musculares, que no modifican la longitud del músculo.

<sup>63</sup> *op. cit.* p. 182.

<sup>64</sup> Para mantener la postura, durante el movimiento [...] hay que fortalecer los músculos del abdomen, dorsales, pectorales, glúteos, músculos de la malla posterior e isquiotibiales. (*op. cit.* p. 181.)

<sup>65</sup> CORE (musculatura profunda responsable, sobre todo, de ofrecer estabilidad al cuerpo): Cuadrado lumbar, diafragma, multifidos (Pequeños músculos junto a las vértebras), transverso abdominal, oblicuo interno, y suelo pélvico (musculatura que tapa la parte baja de la pelvis.)

no llega a ser suficiente para el deporte, le permite al nadador o nadadora moverse por el agua con mayor agilidad y desarrollar demostraciones de fuerza y flexibilidad en equilibrio.

### 2.3.5. La terminología

La terminología desarrollada en la danza clásica ha permitido facilitar la comunicación de aspectos específicos del movimiento como velocidad, cualidad, forma y desarrollo, para que durante las clases los bailarines perfeccionen aspectos mucho más detallados de la ejecución e incorporen diversos matices e intenciones a la acción corporal.

La coreógrafa rusa I.A Shipilina<sup>66</sup> señala en su texto de “Coreografía en los deportes: un libro de texto para estudiantes”, que la terminología coreográfica caracteriza el movimiento con más detalle que la terminología deportiva de la gimnasia<sup>67</sup>, por lo que es un gran aporte su incorporación al campo deportivo, ya

---

<sup>66</sup> Inessa Alexandrovna Shipilina, actual profesora en el Centro de Creatividad Infantil Prikubansky, Rusia. Es autora de 11 ediciones, entre ellas libros de texto y ayudas didácticas en fitness, aeróbic y coreografía, como “Coreografía en los deportes: un libro de texto para estudiantes” y “Fitness Sports: un libro de texto para estudiantes”. Es entrenadora y coreógrafa de la Federación Regional de Culturismo y Fitness de Krasnodar. Durante 15 años se desarrolló como docente senior en el Departamento de Gimnasia y Dirección Deportiva en la “Universidad Estatal de Cultura Física, Deportes y Turismo de Kuban”. Juez de 1ª categoría en aeróbic fitness y en aeróbic deportivo.

<sup>67</sup> (SHIPILINA, 2004, p. 4-5.)

que permite generar un acercamiento pedagógico mucho más detallado sobre la ejecución. Por otra parte, y como se compone de conceptos breves para propiciar la asimilación, su incorporación permite además optimizar el tiempo de la clase y mantener la densidad de la lección, acortando la explicación de las tareas.

En este universo de nomenclaturas reconocemos:

a) Términos que guardan estricta relación con las posiciones básicas de pies<sup>68</sup> y brazos.<sup>69</sup>

b) Términos que sustentan la ejecución del movimiento en términos estilísticos (atributos inherentes de la danza académico-clásica) que están presentes en todos los ejercicios como, suspensión<sup>70</sup>, postura o rotación de las piernas (*en dehors*).

---

<sup>68</sup> Cinco son las posiciones básicas de pies en técnica clásica, sin embargo y debido a que la disciplina deportiva no utiliza con tanta preponderancia la posiciones en rotación externa del ballet, es que se deben incorporar las versiones en paralelo de las anteriores, es decir la sexta (pies juntos), la paralela (separados al ancho de caderas) y la cuarta paralela (que guarda las mismas disposiciones de distancia que la cuarta posición en rotación externa, pero se ejecuta con los pies en paralelo).

<sup>69</sup> Además de la posición preparatoria de brazos, la escuela académico clásica rusa trabaja tres posiciones de brazos denominadas consecutivamente como primera, segunda y tercera. (BAZAROVA y MEI, 2003, p. 28)

<sup>70</sup> Condición para obtener libertad en la articulación de la cadera y facilitar la rotación de las piernas, hábito característico de la danza clásica. (op. Cit. p. 25)

c) Conceptos (la mayoría en francés) que detallan el movimiento, tanto en trayectoria como en cualidad<sup>71</sup>, tales como *demi plié* o *grand plié*, *battement* (*tendú*, *jeté*, *gliseer*, *frappé*, *fondú*, *developpé*, *soutenu*, *petit*), *rond de jambe* (*par terre* y *en l'air*), *relevé*, *grand battement*, entre otros.

d) Términos que hacen referencia a las direcciones del movimiento. Algunos están en función de la pierna de trabajo como *en dehors*, *en dedans*, o *en croix* y otras que están en función del cuerpo en el espacio como *épaulement*, *croisé*, *effacée*, *écartée* y *en facé*.

Conocer este universo terminológico resulta clave para que el deportista consiga mayor claridad conceptual entorno al movimiento y al espacio, pero también para que se facilite el proceso de creación coreográfica de las rutinas y para que la corrección de movimientos sea más eficiente, por lo que es un aporte que resulta significativo tanto en términos técnicos como expresivos, dentro de la disciplina acuática.

---

<sup>71</sup> Las especificaciones de algunos ejercicios permiten observar que la cualidad aparece como principio para la ejecución, por ejemplo, en el *Battement Frappé*, que es un movimiento golpeado, se desarrolla la fuerza de las piernas, así como la destreza y movilidad de la rodilla. (op. Cit. p. 46)



### 2.3.6. Musicalidad y ritmo

La danza clásica se desarrolló muy ligada a la música, desde sus inicios. Jean Georges Noverre afirmaba en sus cuadernos de coreografía que era necesario que los movimientos, las acciones, incluso los silencios fueran significativos, convincentes y en sintonía con la música<sup>72</sup>, y este fue el precedente formativo para los bailarines clásicos. De esta manera la escuela de ballet progresó con un sentido artístico-expresivo que se sostuvo en las piezas musicales, las cuales inspiraron grandes y virtuosas demostraciones corporales, así como también finas y delicadas variaciones.

Hoy la formación del oído musical en los y las bailarinas, no sólo se desarrolla para favorecer la expresión rítmica, sino que también para coordinar la acción de movimientos grupales (sincronía) y para aumentar la variabilidad de la respuesta corporal interpretativo-expresiva. Durante las clases las y los bailarines aprenden entonces a percibir el ritmo y distinguir en él, la sucesión

---

<sup>72</sup> Noverre distinguía la danza de la pantomima, como modos de expresión que tenían diferencias cualitativas. Si bien para él el elemento material estaba representado en la danza de ejecución y el artístico en la danza pantomímica o de acción; también esta podía definirse en una sola acepción: "El arte de formar pasos con gracia, precisión y facilidad, sobre los tiempos y compases dictados por la música." (NOVERRE, 1946, p. 44.)

regular de los elementos que lo componen como ritmo<sup>73</sup>, pulso<sup>74</sup>, acento<sup>75</sup>, compás<sup>76</sup> y tempo<sup>77</sup>, por lo que el acompañamiento musical en las clases debe ser claro y comprensible, para así facilitar su seguimiento. Por ello es que, al principio del aprendizaje dancístico clásico, el patrón rítmico del acompañamiento musical es más simple y luego, en la medida que se aprenden los ejercicios, éste se va diversificando.

Todos estos aspectos de la apreciación musical, que se desarrollan a través de la clase de ballet, son altamente funcionales para la natación artística y así lo reconoce la entrenadora y medallista olímpica Olga Kuzhela cuando señala que:

“El trabajo del coreógrafo deportivo, consiste precisamente en enseñar a escuchar la música, a contarla y a escuchar sus acentos, de modo que así

---

<sup>73</sup> En términos musicales, el ritmo hace referencia a la pulsación básica de la música, su organización temporal y su acentuación. (GLOBAL PIANO STUDIO. 2019)

<sup>74</sup> El pulso es una unidad básica para medir el tiempo en la música. Es una sucesión constante de pulsaciones que se repiten dividiendo el tiempo en partes iguales. El pulso puede ser regular o irregular. A menudo la mostramos físicamente siguiendo la música con el pie o con la cabeza o dando palmas. (Ibid.)

<sup>75</sup> El acento es un refuerzo especial, un énfasis que se aplica en un determinado pulso. La acentuación musical se suele sentir como un apoyo o una descarga de energía. (Ibid.)

<sup>76</sup> La combinación de pulsos y acentos da lugar a la organización métrica de los diversos compases. El compás es la entidad métrica musical compuesta por varios pulsos o tiempos que se organizan en grupos, en los que se alternan partes fuertes y débiles. Los compases se pueden clasificar en función del número de tiempos (binarios, ternarios y cuaternarios) o en función de la subdivisión de cada pulso (compases simples de subdivisión binaria y compases compuestos de subdivisión ternaria. (Ibid.)

<sup>77</sup> El tempo de la pieza es su velocidad, la rapidez con la que fluye el pulso. Se mide con el metrónomo. (Ibid.)

se facilite uno de los principales aspectos deportivos al momento de crear una rutina, la sincronía con la música”<sup>78</sup>.

Esto porque la interpretación musical según el reglamento valora si acaso los movimientos logran ir al unísono con la música, sobre y bajo el agua<sup>79</sup>, demostrando una sola unidad expresiva, y dicha relación puede lograrse en función de cualquier aspecto que pertenezca a la pieza (ritmo, melodía, acento, o su emocionalidad<sup>80</sup>). En el reglamento se señala además que siempre debe evitarse la abstracción principalmente para que los espectadores puedan relacionar explícitamente la imagen con el sonido, y para esto el reglamento incluso esgrime un detallado: (TABLA D)

Música fuerte y dinámica	Música suave y fluida
- Acciones grandiosas y poderosas	- Acciones redondas, fluidas y delicadas

<sup>78</sup> Ibid.

<sup>79</sup> La música bajo el agua se escucha a través de unos parlantes subacuáticos. Otra consideración, es que el agua provoca un desfase en el sonido de 62 decibelios con respecto al percibido fuera de esta. (FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE NATATION, s.a.)

<sup>80</sup> Al ser la música una expresión artística en sí, ésta posee mucha carga emotiva y ésta se traduce en un aumento de información que, por sí misma, causa un impacto emocional sobre espectadores, jueces y medios. Algunos autores deportivos señalan que, para hacer concordar ambas cargas emocionales, resulta clave averiguar los antecedentes de la pieza, su carácter, otras interpretaciones, su significado, etc. (TECHNICAL ARTISTIC SWIMMING COMMITTEE, 2017)

Músicas rápidas	Músicas lentas
- Movimientos rápidos y complejos	- Movimientos lentos y gráciles

TABLA D

Por último, también es importante señalar que la música de las rutinas no siempre corresponde a una sola pieza ya que, en favor de la dinámica y la demostración de habilidades, es que éstas se suelen editar para poder incorporar dentro de la rutina, distintas facetas del deportista en términos de habilidad, velocidad, cualidad, e interpretación.

Por lo anterior vemos que la elección de la música es, en muchos casos, el primer paso para la creación de las rutinas, porque ello determina la estética y la dinámica del movimiento a desarrollar, no obstante, como dicha elección también incide sobre la temática a tratar esta siempre debe hacerse en función del deportista que desarrollará la interpretación, considerando tanto su edad como sus habilidades expresivas. Ante esto Olga Kuzhela señala que: “La temática a tratar en la rutina depende primero de la edad y luego de la personalidad del niño. Por ejemplo, Romeo y Julieta no lo va a poder interpretar un niño de 8 años, porque no lo va a entender, incluso aunque sepa nadar y

pueda hacer bastantes cosas. No lo va a poder interpretar porque aún no creció y no ha tenido la experiencia”<sup>81</sup>.

---

<sup>81</sup> Esta declaración se da en el marco de la entrevista que pude realizarle a la campeona olímpica durante su visita al club ASCM, en octubre del 2019. (Entrevista personal, 8 octubre 2019, Club Médico.) (v. ACUASINERGIA CLUB MÉDICO, 2019)

## **CAPÍTULO III**

### **EL PROBLEMA ENTORNO A LA EXPRESIVIDAD EN LA NATACIÓN ARTÍSTICA**

#### **3.1. Condicionantes acuáticas para el movimiento**

Luego del análisis técnico anterior, ya podemos hacernos una idea de todas las condicionantes que existen para el movimiento en términos mecánicos, sin embargo, aquellas reglas de ejecución que exigen una organización rápida y eficaz del movimiento al interior del agua, también resguardan que el desempeño técnico en específico, sea el aspecto a resaltar durante una rutina y es por esto que los movimientos expresivos, están subyugados a dicho mérito técnico y ello ha implicado una serie de condicionantes. A cada movimiento que intente ser netamente expresivo, siempre se le ha de adherir una dificultad extra, por ejemplo, que se ejecute con mucha altura de cuerpo para que así el gesto, además de apreciarse con claridad, sume puntaje en dificultad. Si nos referimos a la creatividad de los gestos sucede parecido, pues hacer una pausa expresiva que implique una detención o tocar el fondo de la piscina, por ejemplo, incurre en

una falta deportiva que implica una penalización de entre uno y dos puntos<sup>82</sup>. También existen movimientos obligatorios (necesarios para elevar brazos o piernas fuera del agua) los que se deben ejecutar para no hundirse durante la rutina. Éstos a diferencia de los de la natación de carrera, generan una corriente en el lugar para que los y las nadadoras puedan “apoyarse”.<sup>83</sup> La efectividad con la que ejecuten estos movimientos determinará, en el caso de las piernas, si pueden alzarse ambos brazos o al menos uno debe quedarse en el agua para darle más apoyo al cuerpo cuando éste no puede mantener su altura, y en el caso de los brazos, si las piernas pueden desarrollar movimientos más amplios, para lo cual mientras se necesitara un amplio rango articular tanto de la muñeca como del hombro<sup>84</sup>.

Otro aspecto que también incide sobre la capacidad expresiva es la resistencia aeróbica de cada deportista, pues cualquier movimiento al interior del agua, implica necesariamente una lucha contra la densidad del líquido y eso termina limitando el rendimiento (técnico y expresivo) del nadador o nadadora,

---

<sup>82</sup> Esto incluye todas las cargadas y levantamientos (donde un competidor se posiciona sobre otro para luego saltar fuera del agua). (FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE NATATION, s.a.)

<sup>83</sup> “Batidora” es el nombre que denomina al tipo de pateo en la natación artística (y también en el waterpolo), que permite que los y las deportistas puedan alzar los brazos fuera del agua sobre el eje vertical. De igual manera, cuando están de cabeza moviendo las piernas, se utilizan movimientos de brazos denominados “remadas o soportes”.

<sup>84</sup> Los movimientos tanto de la mano como del antebrazo son de suma importancia para el estudio y mejora de los soportes o remadas. Los aspectos naturales como su tamaño o forma, junto con el control que poseemos de sus movimientos, en cuanto a la orientación, posición, dirección, velocidad, aceleración y desaceleración, en muchos casos terminan por hacer la diferencia entre uno y otro nadador. (PÉREZ, y LLANA, 2015, p.33)

porque conlleva un gran desgaste de energía y oxígeno. Esta injerencia se intenta reducir en el deporte, utilizando como espacios de “descanso y recuperación”, precisamente las frases expresivas, por lo que la composición coreográfica se desarrolla tanto en función de la duración de la rutina, como también de la exigencia técnica de la misma. Las secuencias expresivas más extensas y exigentes idealmente deben desarrollarse al principio y las menos exigentes al final, para prevenir que el atleta pueda desarrollar los elementos técnicos finales. Esto último es especialmente importante de considerar en etapas más avanzadas porque, aunque los y las deportistas poseen mayor tolerancia al ejercicio, acá los elementos técnicos son más complejos y la mayoría se ejecuta en apnea, lo que demanda mucho más oxígeno y aumenta la exigencia a nivel orgánico. De no repararse en este aspecto<sup>85</sup>, los deportistas se exponen a la posibilidad de perder la consciencia al interior del agua<sup>86</sup>.

Es resumen, los movimientos expresivos al interior del agua, más allá de ser creativos, deben estar diseñados dentro de la lógica deportiva que, por un

---

<sup>85</sup> El organismo protege las reservas de oxígeno cuando existe una suspensión de la respiración, produciendo una vasoconstricción en las extremidades que disminuye el flujo sanguíneo, en prolongaciones extensas la apnea puede causar pérdida de la conciencia y muerte. (PELIZZARI, y TOVAGLIERI, 2005, p. 66)

<sup>86</sup> Un ejemplo de esto es lo que le sucedió a la japonesa Hiromi Kobayashi, quien cuando terminaba la rutina con su equipo en las olimpiadas de Beijing el 2008, tuvo que ser sacada de la piscina por los socorristas. La ayudante de la preparadora española Ana Tarrés (que dirige al equipo japonés), Mayuko Fujiki, comentó al respecto: "Es habitual que haya pérdidas de conocimiento durante los entrenamientos, pero normalmente las chicas se quedan unos minutos junto a la piscina y al cabo de unos minutos se encuentran bien. A ella se la han tenido que llevar al hospital." (MARCA.COM. 2008.)



lado, les permita los jueces puedan observar la habilidad que posee el cuerpo y por otro, para que los y las deportistas puedan utilizar su energía de manera eficiente y se oxigenen de manera adecuada, para resistir los extensos periodos de apnea que se desarrollarán a continuación<sup>87</sup>.

### 3.2. Condicionantes reglamentarias para la puesta en escena

En cuanto a la puesta en escena, el reglamento también establece normas que delimitan el uso de maquillaje, peinado y vestuario. El primero, sólo está permitido en las mujeres<sup>88</sup> y su única finalidad es la de resaltar las expresiones faciales de las deportistas, para los jueces<sup>89</sup>. En cuanto al peinado, se les exige a los deportistas llevar el pelo recogido<sup>90</sup> y se suele poner un tocado sobre él. Por último, el traje de baño es lo único que se considera como vestuario y no se pueden usar otros accesorios adheridos a él. Este último elemento tiene especial relevancia sobre el rendimiento deportivo, pues su ligereza, elasticidad y belleza, son determinantes sobre la posibilidad que tendrá él o la deportista, de

---

<sup>87</sup> En la mayoría de las rutinas, la panea corresponderá por lo menos a dos tercios del ejercicio acuático, como lo comprobó el estudio realizado por Lara Rodríguez Zamora en la Universidad de Mid Sweden en Suecia. Dicho estudio se realizó tomando como referencia una rutina en solitario de natación sincronizada que duró 2 minutos con 34 segundos y una rutina de dúo, con duración de 2 minutos con 57 segundos. En el primero se observó que la apnea representó el 64% del tiempo de la rutina, y en el segundo la apnea representó el 59 % del tiempo. (RODRÍGUEZ, "ET AL", 2018, p. 60.)

<sup>88</sup> A los nadadores no se les permite el uso de maquillaje.

<sup>89</sup> TECHNICAL ARTISTIC SWIMMING COMMITTEE, 2017.

<sup>90</sup> Para mantenerlo así durante la rutina, las deportistas se cubren el pelo (una vez peinadas) con gelatina.

desenvolverse cómodamente al interior del agua, por lo que el material, su calidad, su diseño y todo tipo de incrustaciones que se adhieran a la tela, deben evitar restringir al deportista o sumarle más peso, para que ni su flotabilidad ni su movilidad, se vean afectadas.

Si hablamos de la presentación de las y los competidores, también se encuentra delimitada y por lo tanto este patrón, ha de repetirse por todos los competidores. Esta comienza cuando aparecen y se posicionan al costado de la piscina y frente a la tarima, en el punto de partida. Para llegar hasta ella, sólo se permiten treinta segundos, sin embargo y a pesar de la premura, esta caminata siempre incluye movimientos de brazos e incluso algunas pausas expresivas que comienzan a introducir al espectador en la temática que se desarrollará en la rutina y por ello este momento es fundamental para que se capte la atención del público. Una vez sobre la tarima, se permiten diez segundos adicionales para desarrollar una secuencia de movimientos que siempre dentro de la temática, demuestren la flexibilidad o la fuerza de los y las nadadoras. La presentación finaliza con una pose estática sobre la tarima y con ello se da inicio al tiempo reglamentario, el cual se anuncia con un timbre o campana, para que se desarme la postura y puedan saltar al agua.

### 3.3. Condicionantes reglamentarias para la composición de rutinas artísticas

En cuanto a la composición en la natación artística, primero debo señalar que este aspecto se valora por el panel de jueces a cargo de la impresión artística y su desarrollo se ciñe a lo establecido en el reglamento, el cual señala que:

“Los movimientos técnicos deben entrelazarse con efectos inesperados o sorprendentes (sustituyendo los estereotipos obvios), de modo que se le de gracia a las transiciones, y un propósito o significado expresivo a la rutina”.<sup>91</sup>

Esta cita del reglamento nos permite observar que el movimiento expresivo en esta disciplina, se consideran como un efecto que sólo aparece para quebrar con la dinámica anterior (movimiento técnico), sin embargo, se espera que aquellos sean:

---

<sup>91</sup> TECHNICAL ARTISTIC SWIMMING COMMITTEE, 2017.

“Destacables y capaces de lograr un efecto, imagen o sentimiento, el cual se exprese como resultado de la demostración de habilidad y buen gusto por parte de los deportistas”<sup>92</sup>.

Entonces si hablamos de movimiento expresivo, vemos que el reglamento en términos conceptuales se aproxima a esta definición refiriéndose a ello como si se tratase de pantomima, idea que como veremos más adelante, se agotó dentro de esta disciplina deportiva porque la expresividad es algo mucho más complejo y no puede definirse, por lo tanto, como una serie de formas específicas. Pero volviendo a la composición, el propósito de estos movimientos expresivos es el de sostener la dinámica de la rutina y, por lo tanto, la creatividad acá es fundamental para que ésta tenga ritmo y sea atractiva ante los espectadores, sin embargo, como las rutinas se dividen en estilos<sup>93</sup>: técnico y libre, estos movimientos siempre deben adecuarse a las reglas específicas que cada uno de ellos supone en términos coreográficos.

---

<sup>92</sup> Ibid.

<sup>93</sup> Luego de que la disciplina fuera declarada deporte olímpico en 1980 por el comité olímpico internacional en Moscú, se fueron definiendo de manera dinámica los eventos acuáticos de competencia que desarrollaría esta disciplina. En una primera instancia se definió que sólo competirían rutinas de dueto, pero luego y para el mismo campeonato (1984) se incorporaron también rutinas en solitario. En 1996, en cambio, ambos eventos fueron suprimidos y reemplazados únicamente por competencias en equipo, lo que no duró mucho, ya que, posteriormente se modificó en el 2000, reintroduciéndose el dueto y quedando este último (junto con el equipo) como los eventos deportivos definitivos de esta disciplina durante aquella época. (THE OLYMPIC STUDIES CENTRE, 2017.)

En la rutina técnica, se deben realizar una serie de figuras técnicas obligatorias, en un orden preestablecido, por lo que se desarrollan más bien como una demostración que exhibe estabilidad y precisión en el diseño, con trayectorias bien definidas y ángulos exactos. Aquí la expresividad está obligatoriamente relacionada al control del esfuerzo y los jueces evalúan mucho más la técnica de los nadadores (destreza y control) que los aspectos artísticos, de modo que el mayor porcentaje (40%) de la evaluación lo adjudica el panel de elementos, el cual está a cargo precisamente de observar el nivel de excelencia en la ejecución de los elementos de dificultad. La evaluación de la ejecución de los otros movimientos corresponde al 30% y la impresión artística, que en esta versión considera también la dificultad, además de la interpretación musical, la coreografía y el modo de presentación, representa el 30% del total.<sup>94</sup>

En la rutina libre en cambio, se prioriza la creatividad y la interpretación, en ellas se les permite a los y a las nadadoras, desenvolverse mucho más expresivamente, por lo que la interpretación musical, coreografía y modo de presentación, acá representa un 40% del puntaje total de la rutina, mientras que la ejecución (excelencia técnica, y sincronización en movimientos coordinados con la música y los compañeros, sobre y bajo el agua), será el 30% del puntaje total y la dificultad (movimientos más difíciles) corresponderá al otro 30% del

---

<sup>94</sup> FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE NATATION, 2017.

puntaje.<sup>95</sup> Como vemos estas rutinas en particular, son más diversas en términos compositivos y coreográficos, sin embargo, acá aparecen dos problemáticas que coartan la posibilidad de trabajar con los y las deportistas un proceso de este estilo. La primera es que como los tiempos de piscina siempre son muy acotados, tanto para el número de deportistas como para la cantidad de rutinas que se deben elaborar, los entrenadores no alcanzan a desarrollar el proceso con el tiempo necesario. Además, debemos considerar que las y los nadadores de cada categoría pueden competir en variados eventos (solos, dúos, equipos, *Highlights*, combo) dentro de una misma instancia, todos los cuales tienen su versión en estilo libre y en estilo técnico, y ello hace que los tiempos sean mucho más breves. La segunda problemática es que el calendario de competencias fijado por la federación, funciona como una guillotina de los procesos creativos y obliga a que los y las entrenadoras o coreógrafos deportivos<sup>96</sup>, siempre tengan que componer contra reloj, labor que resulta muy extenuante y muchas veces provoca como consecuencia, que los movimientos resulten muy similares entre sí o con los de otras rutinas, o incluso que no guarden relación con la temática de la

---

<sup>95</sup> Ibid.

<sup>96</sup> En este sentido Olga Kuzhela señala que para ella el coreógrafo deportivo, como muchas veces se le denomina al docente/entrenador a cargo de la formación dancística, es quién forma la base para el movimiento de los deportistas sincronizados como la posición corporal, las alineaciones, y las posiciones básicas de los brazos, codos y piernas. Todo lo que en definitiva se hace a través del ballet. (Entrevista personal, 8 octubre 2019.)

coreografía, lo que tiene posterior repercusión en el trabajo interpretativo de él o la atleta. La entrenadora Carla Youlton<sup>97</sup> hace referencia a esta problemática:

“En ciertos trabajos, a las niñas les pones la música y ellas inventan, tú vas viendo lo que se ve bien o mal, o lo que se puede añadir. Ese es un super buen estilo de trabajo, pero para eso se necesita tiempo, estar con las solistas, duetistas o equipistas solas en un entrenamiento de dos horas en el agua en donde se dé esta fase de creación. Este contexto es super difícil de conseguir.”<sup>98</sup>

#### 3.4. Evolución del deporte, nuevas necesidades

Toda esta estructuración que hemos revisado, ha provocado que la expresividad en la natación artística no se haya desarrollado con la misma fuerza con que sí lo hizo la técnica, y si comparamos el universo de espectadores que tenían los espectáculos *Vodeville*, con la cantidad de espectadores que hoy tiene la disciplina, podemos observar que una de las consecuencias directas de la debilitada dimensión expresiva en este deporte, es que el público se ha alejado,

---

<sup>97</sup> Carla Youlton Soto. Nueve años como deportista, miembro de la selección chilena de nado sincronizado (1995 – 2001). Ocho años como entrenadora, y actualmente se desempeña en el club Aqua Sinergia Club Médico (ASCM).

<sup>98</sup> Entrevista personal, 1 octubre 2019, Club Médico.

y con ello también el interés de posibles nuevos practicantes. Ante esto la federación internacional de natación (FINA) impulsó nuevas políticas que buscaron convocar de nuevo a la audiencia y fomentar este deporte entre las personas, así lo señala en la presentación del manual para jueces el Dr. Julio C. Maglione, actual presidente de FINA:

“La disciplina a partir del año 2003 ha modificado frecuentemente las instancias competitivas, y esta situación se produce por el constante afán que la federación ha puesto en acercar este deporte al público”.<sup>99</sup>

La tendencia de la mayoría de estas iniciativas por recuperar al público, han ido directamente a subrayar la dimensión artística de este deporte, ya que ello parecía ser un aspecto altamente convocante de audiencia y para darle más valor, se crearon campeonatos que específicamente valorarían la expresividad de las rutinas. La primera de éstas fue en el 2006, cuando Fina impulsó El Trofeo Mundial de Natación Sincronizada o *Synchro World Trophy*, un certamen competitivo que sólo premiaba la belleza y el arte de las rutinas, valorando en ellas sólo la impresión artística. Un aspecto interesante de esta competencia es que las rutinas presentadas debían tener un tema a desarrollar (a modo de guion)

---

<sup>99</sup> TECHNICAL ARTISTIC SWIMMING COMMITTEE, 2017.



y que podían usar elementos escenográficos como maquillaje y vestuario, además del traje de baño. Estos encuentros tuvieron lugar en Rusia, Canadá, Brasil, México, España y China y participaron países de los cinco continentes, entre los que China, Rusia y España destacaron obteniendo los primeros lugares. Esta instancia provocó que se prestara mucha más atención a los criterios de evaluación con que se valoraban los aspectos artísticos, ya que, en desmedro de la competencia, éstos abrían espacio para apreciaciones subjetivas, por lo que en el 2007 se creó además una escuela para jueces y con ello se incorporaron al reglamento, mayores especificaciones entorno a la expresividad. Sin embargo y pese al gran éxito de estos encuentros, los cuales incluso incorporaron duetos mixtos en sus dos últimas versiones (en donde Italia y Rusia obtuvieron los primeros lugares), no se siguieron desarrollando y su última versión tuvo lugar en China el 2016.

En esta misma línea, otra iniciativa que buscó “ampliar el universo de atletas”, fue la incorporación masculina dentro de los eventos competitivos. La primera de estas demostraciones tuvo lugar en los Campeonatos Mundiales de Kazán (Rusia) el 2015, pero sólo desde el 2019, FINA ha incorporado una reglamentación específica para el desarrollo de duetos mixtos en eventos libres y técnicos. Sin embargo, estos aún no se incorporan oficialmente en las olimpiadas.

Pero sin duda, la iniciativa más relevante en esta línea ha sido el cambio de nombre, el cual hizo que la disciplina en el 2017 pasara a denominarse oficialmente como Natación Artística. Este cambio generó diversas opiniones entre las y los entrenadores, principalmente porque los motivos que justificaban esta decisión no fueron expuestos con claridad. Una de las explicaciones aludía a que el programa de natación sincronizada contemplaba el evento en solitario, en donde era imposible exigir la sincronización. Otra fue que se quería relevar que la sincronía debía existir entre los nadadores y la música (aludiendo a su origen artístico), y no solo entre nadadores, como muchas veces se interpretó. Toda esta confusión provocó además que muchos pensarán que las reglas del deporte también cambiarían, prevaleciendo en ella mejores puntuaciones para los aspectos artísticos que para los técnicos, lo que generó mucha incertidumbre especialmente entre las rusas. En este periodo la entrenadora de la selección rusa Tatyana Danchenko señalaba:

“Por supuesto, nos preocupa que la esencia cambie después del nombre. Esa sincronidad pasará a un segundo plano, y la sincronidad es nuestro truco.”<sup>100</sup>

---

<sup>100</sup> HARUNOVA, 2017.

A su vez y en nombre de la comunidad de sincronistas, Olga Brusnikina<sup>101</sup> dijo:

"Respetamos la decisión del congreso de la FINA, pero la comunidad de natación sincronizada aún no entiende a dónde conduce. Tal vez evaluemos esta decisión positivamente más tarde, siempre y cuando no implique un cambio en las reglas." <sup>102</sup>

Más tarde se revelaría que esta decisión, aunque apuntaba a la promoción del deporte, no contenía en sí un propósito artístico, sino más bien de marketing como había declarado intuitivamente en una entrevista realizada ese mismo año, la tres veces campeona olímpica Elvira Khasyanova<sup>103</sup>: "Se apuntó a relevar lo artístico, pero sólo en la denominación"<sup>104</sup>.

Gracias a toda esta la reticencia de la comunidad, el cometido principal que era el de acentuar el sentido artístico de la disciplina para convocar a más

---

<sup>101</sup> Olga A. Brusnikina (9-11-1978) Moscú. Honrada como Maestra de Deportes en natación sincronizada. Tres veces campeona olímpica, múltiple campeona mundial y europea. Graduada en la Universidad Estatal Rusa de Cultura Física. Miembro del Consejo Presidencial de Cultura Física y Deportes, miembro del Comité Ejecutivo del Comité Olímpico Ruso. Presidente de la Comisión de Atletas del Comité Olímpico Ruso. Secretario ejecutivo del Comité Técnico de Natación Sincronizada de la Federación Internacional de Natación FINA desde 2017. (FEDERACIÓN DE NATACIÓN SINCRONIZADA DE RUSIA. s.a.)

<sup>102</sup> HARUNOVA, 2017.

<sup>103</sup> Elvira Khasianova (1981) miembro del equipo olímpico ruso, durante los juegos de los años 2004, 2008 y 2012, con el cual obtuvo 3 medallas de oro. (OLYMPTEKA.RU. s.a.)

<sup>104</sup> HARUNOVA, 2017.

espectadores, no se consiguió y por ende el deporte siguió dentro de los cánones ya establecidos.

Todo este rastreo nos permite dilucidar el papel que cumple la expresividad en esta práctica y los diferentes cuestionamientos que existen entre si debiera o no, potenciarse dicho aspecto en el deporte. Ante esto observamos también que la comunidad logra percibir que esta dimensión de la natación artística es relevante para captar audiencia y deportistas, por lo que no se puede suprimir, sino que se debe potenciar. Con estas ideas vemos que la incorporación de nuevas perspectivas entorno a la expresividad, es lo que puede darle al deporte la renovación o el carisma, que busca para conquistar a la audiencia. También se hace necesario observar el tipo de prácticas que se desarrollan en el deporte para promover aptitudes expresivas en los y las deportistas, y descubrir con ello cuáles son las nuevas herramientas que se pueden incorporar para desarrollar este aspecto.

En mi experiencia como entrenadora, he observado que el excesivo disciplinamiento que reciben los deportistas, es lo que en parte ha mermado dicha aptitud ya que, la reiterada ejecución mecánica de formas hace perder la consciencia sobre lo que se hace, y el sujeto entonces, termina sometido a las

disposiciones del entrenador o entrenadora, anulándose la reflexión sobre la experiencia y limitándose la percepción sensible del movimiento.

“Las disciplinas son métodos que permiten el control minucioso de las operaciones del cuerpo, que garantizan la sujeción constante de sus fuerzas y les imponen una relación de docilidad-utilidad, pero dicha relación utilitaria y dominativa, que aumenta las fuerzas del cuerpo (términos económicos de utilidad), disminuye las mismas fuerzas en términos políticos de obediencia, fomenta la dependencia y aminora la capacidad creativa de los sujetos.”<sup>105</sup>

Por otro lado, también vemos que la única técnica artística que se ha incorporado a este deporte posee un exacerbado tecnicismo que tampoco ha contribuido con la dimensión expresiva:

“El ballet es un arte que cuya base técnica ha impulsado su transformación y le ha dado autonomía. [...] en la medida que se avanza técnicamente, disminuye el interés por la instrucción a principiantes, hay una menor

---

<sup>105</sup> FOUCAULT, 2002, p. 123.

participación de legos y se reduce la autonomía de bailarines como individuos.”<sup>106</sup>

Debemos considerar entonces que, si bien este tipo de formación en términos de expresividad deportiva fue adecuado para finales del siglo XX y principios del siglo XXI, hoy no es suficiente ni para potenciar el carácter expresivo del movimiento, ni la independencia creativa de los sujetos. Como sabemos, a esta conclusión también se ha llegado antes en la danza, porque cada periodo evolutivo trajo nuevas exigencias de contenido e ideario que sofisticaron cada vez más la práctica. Un ejemplo que nos permite hacer esta observación fue la serie de reformas estéticas, musicales y temáticas que impulsó Mikhail Fokin, el coreógrafo de los “Ballets Rusos de Diaghilev” durante el SXX, quien, si bien abogaba por que las proezas técnicas de los bailarines se exaltasen, asumía también que ellas no constituyen por sí solas la expresión artística. Así mismo, más tarde y con el surgimiento de la danza moderna se desarrollaron más ideas entorno a la expresividad que fueron aún más allá, planteando que el lenguaje corporal no necesariamente debía transmitir un mensaje lineal al espectador para ser expresivo, sino que el movimiento debía usarse como un lenguaje poético y para ello era necesario el desarrollo de una capacidad interpretativa consciente en el bailarín o bailarina. Resulta interesante

---

<sup>106</sup> HAMMOND, S. y HAMMON, P. cit. por FERREIRO, 2005, p. 70.

entonces, ahondar en estas ideas modernistas para más adelante, poder relacionarlas con la práctica deportiva.

### 3.5 La perspectiva dancística entorno a la expresividad en el movimiento

La aproximación expresiva al movimiento que surgió en el S.XX con la danza moderna, fue contraria a la opresión de la corporalidad y por ende cambió la perspectiva expresiva que había propugnado hasta ese momento el balé. Este estilo que aspiraba a exacerbar la fuerza expresiva del cuerpo y la capacidad comunicativa de los movimientos hizo que el bailarín y la bailarina, emigraran desde la ejecución pragmática de un esquema de movimientos (como se hacía en el ballet), hacia la interpretación, la cual iría mucho más allá de la forma, pues sería el resultado de una apropiación física y subjetiva del contenido. Aunque la técnica moderna (en un principio) no contaba con un lenguaje o una mirada únicamente racional para referirse al movimiento, en ella se apelaba a éste con ideas abstractas, llevando a que tanto coreógrafos como bailarines, comenzasen a imaginar los movimientos que expresarían el contenido de la obra. La interpretación ahora no estaría coartada a la ejecución de una serie de pasos determinados y relevaba el valor de la subjetividad en la danza.

Una de las impulsoras de esta práctica creativa fue Mary Wigman<sup>107</sup>, quien consideraba que la danza moderna tenía un sentido existencial, el cual se relacionaba con la experiencia sensible de cada sujeto y en este sentido, para ella la concreción física o en movimiento del imaginario resultaba clave para poder utilizar el cuerpo como un instrumento expresivo. Es así como la improvisación aparece como herramienta para la composición coreográfica moderna y con ello también la idea de que un movimiento expresivo es una expresión integrada del ser humano (procesos afectivos, cognitivos, y conductuales en equilibrio). A partir de este punto la improvisación pudo trascender como herramienta pedagógica dentro del modernismo, sin embargo, esta no fue la única ya que, con la profusión que existió de coreógrafos modernos, entre ellos Kurt Joos, Sigurd Leeder, Martha Graham, Doris Humphrey y la misma Mary Wigman, las ideas entorno a esto no terminaron acá.

El teórico de la danza Carlos Pérez Soto señala que, por una parte, estaban quienes defendían la idea de que la emoción era el origen y el motor del

---

<sup>107</sup> Bailarina alemana (1886 – 1973). En el campo de la enseñanza, a diferencia de las técnicas prescriptivas de alto nivel de construcción muscular, ella se pronunció por una técnica de exploración y por ello las clases en su escuela se centraban en el trabajo creativo de los estudiantes basado en la improvisación. (CÁMARA e ISLAS, 2006 p. 40.)



movimiento<sup>108</sup>, de modo que no había necesidad de alguna exigencia técnica<sup>109</sup>, y, por otro lado, también estaban quienes consideraban que la expresividad tenía relación con la representación de una idea entorno a la emoción y no con la vivencia misma de ella en escena. La primera acepción liberaba al intérprete dancístico de las exigencias y de los límites corporales que comúnmente se consideraron como requisitos para una buena interpretación, y arraigó por lo tanto el uso de la improvisación, como mecanismo creativo para la coreografía. La segunda en cambio, que consideraba necesaria la formación técnica de los bailarines mediante una rutina que estuviera destinada a ampliar las capacidades corporales de cada intérprete, propició el desarrollo técnico y metodológico de la danza moderna, los cuales se basaban en los lineamientos que plantearon los estudios desarrollados por Emile Jaques-Dalcroze<sup>110</sup> (relación sistemática entre

---

<sup>108</sup> El expresionismo en danza se presentó como un proyecto que intentaba liberar las posibilidades expresivas, de las limitaciones y represiones sociales. Se planteaba la idea de que el intérprete era sujeto inmediato de sus contenidos expresivos. No se trataba ya de representar algo, sino que directamente de presentarlo. No es, por ejemplo, la pobreza como tal, sino la indignación ante la pobreza; no es el amor por sí mismo, sino la experiencia del intérprete ante el amor. Mary Wigman, Harald Kreutzberg, Dore Hoyer, son los mejores ejemplos de este estilo. (PÉREZ, 2008, p. 96.)

<sup>109</sup> Carlos Pérez Soto señala que esta idea de acercamiento personal al movimiento liberó a los expresionistas de las exigencias técnicas y de los límites corporales que comúnmente se consideraban como requisitos para una buena interpretación, aunque cada uno de ellos haya sido de hecho un gran intérprete. Señala que los libera en esencia porque en rigor no puede haber un patrón de movimientos más adecuado para expresar las emociones, que sus propios movimientos. (Ibid.)

<sup>110</sup> Emile Jaques-Dalcroze, alemán (1865 - 1950). Desarrolló un método conocido como Eurytmia, el cual tuvo por objetivo el de evidenciar la estrecha relación que debía existir entre el gesto y el sonido. También desarrolló su teoría denominada "ley del esfuerzo", en la cual se distinguen tres elementos (espacio, tiempo y energía) que más tarde Laban (unos de sus alumnos) utilizó para el desarrollo de la teoría del esfuerzo. Sus aportaciones fueron utilizadas por la gimnasia rítmica y la improvisación, fue una de las estrategias más sustanciales en este cometido educativo. (CÁMARA e ISLAS, 2006 p. 30.)

danza y música), y Rudolf von Laban<sup>111</sup> (método para el análisis del movimiento<sup>112</sup>) a principios de siglo.

En éstos estudios se reconocía una interacción de elementos que combinados propiciaban infinitos resultados, y por ello es que la técnica se sostuvo en la experimentación de estas variables expresivas del movimiento, realizándose exploraciones entorno al equilibrio y el desequilibrio, abordando la gama de direcciones que existen entre la verticalidad y la horizontalidad, y también experimentando en la relación que vincula al cuerpo con la gravedad, ya sea en contra o a favor (aéreo o elevado, y hacia el piso). Se incorporó además la noción de flujo continuo con ideas que vinculaban dinámicamente el centro con la periferia del cuerpo, anulándose con ello la idea de que las articulaciones funcionasen como meras bisagras.<sup>113</sup> Los denominados expresivistas también señalaron que el “elemento expresivo” depende en todo momento de conceptos e ideas, las cuales deben definirse del modo más claro posible para que puedan ser utilizadas como una guía para la interpretación emotiva y al mismo tiempo

---

<sup>111</sup> Rudolf Von Laban, de origen húngaro (1879- 1958) Es considerado como el pionero de la danza moderna alemana. Al igual que Dalcroze, Laban se basaba en la improvisación, como principio de su método de trabajo. (Ibid. p. 38.)

<sup>112</sup> El sistema Laban se distingue por dos ámbitos que están en continua interacción, la coreología, cuyo objeto de estudio sería la gramática y sintaxis del lenguaje del movimiento (eukinética), además del estudio práctico de las diversas formas de movimiento armónico (coréutica); y por otro, la coreografía, referida al estudio del movimiento escrito. (HODGSON Y PRESTON-DUNLOP, *cit* por FERREIRO, 2005, p. 128.)

<sup>113</sup> Esta perspectiva es propia del estilo académico en donde para que luego los movimientos se efectúen como articulados, hay un ideal de rigidez entorno al centro y se usan las articulaciones como bisagras.

estilizada, del intérprete.<sup>114</sup> Esto hizo que se perfeccionara la terminología<sup>115</sup> y surgiera un vocabulario técnico, que modificó nuevamente las formas de composición coreográfica. Se reemplazó el juicio estético y se le dio mayor preponderancia al análisis del movimiento. El cuerpo fue percibido como una estructura multidimensional que sistematizaba códigos a través de los cuales podía comunicarse y es la que le daría la textura al movimiento de los intérpretes.

“El desarrollo de estas técnicas ha permitido que podamos modular el lenguaje cinético, de manera que evitemos caer en la monotonía, la aridez, y la frialdad ascética del racionalismo excesivo, sensibilizando el discurso a través del movimiento, y acentuando su factor emotivo para la discursividad.”<sup>116</sup>

En este sentido, los modernistas no sólo logran alternar el vocabulario referencial para el movimiento, sino que también intentan expresar asuntos que la danza analítica había expurgado de sus trabajos, dándole más valor a la propia experiencia con el movimiento, que al dominio técnico de éste<sup>117</sup>. Esta visión fue

---

<sup>114</sup> PÉREZ, 2008, p. 98.

<sup>115</sup> De manera correspondiente se trató de aclarar los mensajes, de mantener un sentido narrativo transparente, de especificar caso a caso movimientos adecuados para contenidos particulares, es decir, especificar las figuras (metáforas, alusión, hipérbole, etc.) a las que se recurre para cada cosa. (Ibid.)

<sup>116</sup> GUERRA, 1999. p. 93.

<sup>117</sup> El ejercicio de la danza en espacios no convencionales, como gimnasios o plazas, la valoración de corporalidades diversas, de todo tipo de destrezas, de niveles diversos de competencia corporal, la cercanía

clave para que posteriormente, las aproximaciones dancísticas del último siglo, (vanguardias y técnicas contemporáneas) cuestionaran la aproximación hacia el movimiento, desestimando la aproximación verbal al lenguaje danzario y sosteniendo que ésta debía ser básicamente desde la sensorialidad. A razón de esto, y más allá de las ideas discursivas de estas técnicas, es que de este periodo emanaron nuevas aproximaciones a la coreografía, las cuales fueron más contemplativas y acogedoras con el significado abstracto de la interpretación y, por lo tanto, con la diversidad, ya que expurgaron del discurso danzario las antiguas aproximaciones estructurales sensibilizándolo a la espontaneidad y la frescura de la interpretación subjetiva. Gracias a ello es que en la danza contemporánea existe una mayor aceptación de la diversidad y no sólo en cuanto a la utilización del movimiento, sino que también entorno al uso que se le da a la música y a los elementos escenográficos.

De este periodo y para este estudio en específico, es importante el aporte que deja en la composición la aproximación sensible hacia la configuración de un discurso escénico con libertad expresiva, pues acá se valora la experiencia humana en sus múltiples dimensiones (vida, preocupaciones y motivaciones). En este sentido también es una aproximación que cuestiona la pedagogía pues se

---

entre artesanía y arte, la democratización de las relaciones entre coreógrafos, intérpretes y públicos. (PÉREZ, 2008, p. 104.)

busca que ésta sea tan diversa como los grupos hacia los que está dirigida, procurando de este modo, dar cabida a las diferentes necesidades.

Resulta interesante entonces, conocer la proyección de estas herramientas y perspectivas expresivas en el ámbito deportivo, pues como vemos éstas permiten canalizar el desarrollo de la expresividad a través de un método, y eso como hemos revisado, es lo que hace falta en el deporte para modificar la idea de que la interpretación es una aptitud más bien espontánea que se desarrolla de manera intuitiva por el atleta.

## CAPÍTULO IV

### ACERCAMIENTO METODOLÓGICO AL ENTRENAMIENTO DE LA EXPRESIVIDAD CON DEPORTISTAS

#### 4.1. Dinámicas dancísticas para el desarrollo de la expresividad deportiva

Una de las experiencias que podemos tomar como referencia para el desarrollo de una metodología deportiva orientada a la expresividad, es la del coreógrafo español Antonio Najarro<sup>118</sup>, quien ha desarrollado una amplia experiencia con el patinaje artístico español desde el año 2002 hasta la fecha<sup>119</sup> y que recientemente, también ha colaborado con la natación artística española el 2018, coreografiando para el dueto nacional “Pasión Malagueña” junto a la entrenadora Mayu Fujiki.

---

<sup>118</sup> Bailarín y coreógrafo español, director artístico del Ballet Nacional de España (2011 – 2019). (NAJARRO, s.a.)

<sup>119</sup> Ha creado las piezas como: “Flamenco” para la pareja francesa Marina Anissina y Gwendal Peizerat (2002), “Poeta y Otoño Porteño” para el suizo Campeón del Mundo, Stephane Lambiel (2006-2008), y “Malagueña” para el español Javier Fernández (2017 y 2019), entre otras. (Ibid.)

“He tenido la gran suerte de trabajar con varios de los mejores patinadores del mundo, quienes además de tener un dominio increíble, han apostado por hacer un cambio en el patinaje y darle más espacio a la danza.”<sup>120</sup>

Su línea de trabajo se propone desde una mirada artística sobre la expresividad deportiva y él señala:

“Mi único secreto es intentar que los deportistas sientan lo que siente un bailarín, porque a partir de ahí, incluso tus propios movimientos mecánicos cambian un poco, porque has sentido sobre el suelo lo que te está exigiendo un coreógrafo, no un deportista, y eso es lo que a mí me ha funcionado para crear una línea de trabajo en el deporte.”<sup>121</sup>

Este énfasis que hace el coreógrafo Najarro, sobre la experiencia subjetiva para poder abordar la expresividad, es una aproximación sensible que comulga muy bien con lo antes señalado, por lo tanto, es una clara demostración de que la pedagogía dancística para el deporte, debe considerar formación técnica no sólo a través del ballet, sino que considerando también otras aproximaciones

---

<sup>120</sup> Esta declaración se da en el marco de la visita que hizo el coreógrafo español al Estadio Español (Chile), el año 2019 a la que fui invitada por la Rama de Natación Artística de ese mismo lugar. (v. RIVEROS, 2019)

<sup>121</sup> NAJARRO, s.a.

artísticas que se ha desarrollado con los diferentes estilos (moderno y contemporáneo), ya que esta compenetración de lenguajes es una aproximación que puede alimentar de manera mucho más completa la dimensión artística de la natación artística.

#### 4.1.1 Improvisaciones

El valor de esta dinámica reside en que es un recurso que permite que cada uno encuentre su propio lenguaje y por ello, además de ser un elemento que le otorga autonomía al sujeto sobre su corporalidad, es uno que complejiza el rol artístico del bailarín, quien deja de ser un mero ejecutante, para ser intérprete y creador de sus obras. En este sentido, los aspectos transversales de la improvisación, como el tipo de mediación<sup>122</sup> y el vocabulario que se utiliza, son los aportes más relevantes para el deporte.

---

<sup>122</sup> La mediación y el acompañamiento constituyen procesos de interacción social entre dos o más personas que cooperan en una actividad conjunta, con el propósito de producir conocimiento. En el ámbito educativo, el mediador interactúa con los actores de la escuela y de la comunidad para lo cual requiere del empleo de habilidades para identificar potencialidades, intereses, visiones y recursos, llegando a apropiarse de la comprensión y de la significación como factores fundamentales de aprendizajes. (RODRÍGUEZ, ET AL. 2008.)



- La mediación

El tipo de mediación que se usa en las sesiones de improvisación, siempre intentará ser convocante y acogedora con la diversidad, y dicha aproximación resulta muy trascendente para los y las deportistas, porque como hemos revisado, se les exige que sean sujetos altamente expresivos y creativos en sus rutinas. Sin embargo y por la forma tan sesgada con que la expresión corporal se aborda en el deporte<sup>123</sup>, vemos que esta aptitud está muy debilitada entre los atletas. La metodología de entrenamiento deportivo sólo le ha dado cabida a la expresividad en dinámicas de tipo conductistas, las cuales problematizan el desarrollo de la expresividad porque imponen un gesto (imitación) y ello debilita la potencia que ha de tener el mensaje-idea-imagen que se busca generar para la escena porque anula la capacidad creativo-expresiva del intérprete, quién puede ser habilidoso en múltiples formas y aspectos.”<sup>124</sup>

Por lo anterior, es que la mediación en las dinámicas de improvisación son un aporte para el deporte, pues este tipo de aproximación promueve la apertura hacia la experiencia creativa con el movimiento, sin prejuicios ni prototipos mentales que coarten la posibilidad expresiva de él o la intérprete/deportista, de

---

<sup>123</sup> Esto se refiere al tipo de lenguaje que se usa en el deporte y a la imposición de medios expresivos en la composición de las rutinas.

<sup>124</sup> La coreógrafa Dorys Humphrey se refiere a esto es su texto cuando señala que “el coreógrafo debe tener presente la singularidad de cada personalidad, empezando por la suya. [...] tiene que darse cuenta de que la mera imitación sólo conduce al desastre.” (HUMPHREY, 1965, p. 20.)

manera que así puedan finalmente, moverse con mayor libertad y osadía al interior del agua. Como consecuencia, esta percepción de habilidad en el plano creativo ha de fortalecer el sentido de pertenencia que cada deportista tiene para con la disciplina y, por lo tanto, también va a incidir positivamente sobre el porcentaje de deserción, minimizándolo.

- Vocabulario

En estas dinámicas, los y las nadadoras pueden desarrollar una amplia experiencia corporal en la interpretación de conceptos, los cuales, a diferencia del ballet, se refieren de manera amplia a la gestualidad y ello le da espacio y valor, a subjetividad ya que surge de una conexión con el mundo interior del sujeto. Esto les permite enfrentarse a los procesos creativos de rutinas, con mayor fluidez y tranquilidad, lo que posibilita desarrollar la improvisación en el agua con la premura requerida en el deporte. No obstante, para que el proceso sea positivo, es importante reparar en el uso que se le da al lenguaje en estas instancias, ya que cada palabra que se utilice tendrá incidencia tanto en el resultado final, como en la relación que él o la deportista establece a futuro con el trabajo creativo. En este sentido el uso de un lenguaje agudo, vívido o poético que refiera con certeza la idea que se intenta establecer a través del movimiento es muy importante pues, si la información es relevante para los atletas, ellos y ellas se sentirán más capacitados y cómodos para resolver las tareas creativas.

La ambigüedad en el vocabulario, por el contrario, desmotiva el vínculo con la propuesta y esto se debe advertir sobre todo cuando se trabaja con atletas iniciantes.

#### 4.1.2 Técnicas expresivas

Como los estilos expresivos de este periodo (danza moderna), son la herencia danzaria del expresionismo de los años 30' que surgió con el maestro Rudolf Laban, los aspectos que corresponden a estos estudios ha de permitirles a los y las deportistas, experimentar el movimiento con una intención comunicativa que les ayudará a potenciar la expresión del contenido/tema, de la rutina.

Estos códigos danzarios son importantes porque permiten organizar el movimiento para que la información de orden estético viaje desde el emisor (uno o varios) hacia los receptores (espectadores). Dicha información o el sistema significativo, que en este caso serán los movimientos, es la estructura material del contenido y su dinamismo depende de la articulación o combinación de los factores del movimiento: tiempo, espacio, energía y forma. Reconocer esta información o si se quiere, tomar esta perspectiva más analítica entorno a la

composición, le permite al deportista discernir e identificar sus pretensiones comunicativas, para que luego pueda configurar y acentuar expresivamente dicho espesor de signos hacia ese propósito.

De esta manera y al exponer la relación subjetiva que el individuo le otorga al gesto expresivo, por su propia naturaleza, le ha de proporcionar mayor consistencia al movimiento, como también economía y eficacia, ya que los y las nadadoras podrán elegir con más compromiso, tanto los movimientos como las piezas musicales de sus rutinas, para que todos los elementos en conjunto permitan reforzar la idea o el contenido principal de la rutina. Esto incentivará además la cooperación a la hora del montaje, para que ocurra con más frecuencia y sea mucho más fluida, entre él o la deportista y su entrenador o entrenadora, quien podrá entonces enfocarse en pulir aún más la composición, equilibrando las formas, la simetría, la proporción y el ritmo, desde su perspectiva externa.

#### 4.1.3 Composición coreográfica

Las perspectivas contemporáneas para la creación coreográfica, como revisamos, propusieron nuevas miradas entorno al cuerpo y a la subjetividad. Gracias a ello no sólo expandieron el universo creativo en la danza, sino que,

además la han democratizado volviéndola una práctica que se acerca y por lo tanto convoca, a muchas más personas.

Esta aproximación, inserta en los procesos creativos de la natación artística, permite que entrenadores se vinculen mucho mejor con las necesidades de los o las deportistas, y ello por lo tanto aumenta la posibilidad de resolver eficientemente las problemáticas de cada uno y así aquellos que tienen una aptitud creativa o expresiva menos desarrollada, no se sentirán invisibilizados. A esto se suma que una convocatoria de este estilo, positiva y variada como revisamos, es sumamente relevante para propiciar la manifestación expresiva, pues si ellos y ellas logran sentirse acogidos estarán más dispuestos a expresarse a través del movimiento. Este escenario es muy positivo para el deporte, pues mientras más participación creativa exista, más fluidez y riqueza, tendrán los procesos creativos y compositivos de las rutinas, y ello por una parte permitirá optimizar el tiempo al interior del agua y por otra, potenciar la dimensión artística, lo que le abre al deporte una posibilidad cierta de recuperar a sus espectadores. Por último, esta perspectiva también puede contribuir a minimizar los riesgos de deserción en etapas tempranas y a fomentar, la empatía y la sana competencia, al interior de las comunidades deportivas.

## **CAPÍTULO V**

### **PROPUESTA METODOLÓGICA**

Las clases de danza en la natación artística son un espacio que como hemos visto, es valioso no sólo en términos de mecánica para el movimiento, pues también es significativo porque en él, los y las deportistas aprenden a interactuar con sus habilidades de forma crítica, lo que favorece la curiosidad y el gozo con el movimiento y le da un lugar a la intuición, acentuando el valor de la autonomía en el aprendizaje.

En esta última parte del estudio me referiré a las dinámicas que a lo largo de mi experiencia como entrenadora e incluido dentro de mis clases para deportistas, no obstante, éstas en ningún caso aspiran a ser excluyentes de cualquiera otra que otros coreógrafos deportivos o entrenadores, quisieran sumar dentro de la formación y en este sentido, considero que el área deportiva, es una tierra fértil para el desarrollo de nuevas prácticas que potencien esta dimensión en la disciplina y, por lo tanto, suponen un espacio muy significativo para el desarrollo de los profesionales de la danza.

## 5.1. Planificación del contenido

Dentro del entrenamiento se han de incluir (al menos 3) sesiones semanales de formación dancística, en donde cada grupo/categoría posea horarios independientes para así poder definir objetivos que estén consonancia con la exigencia de cada categoría en un espacio que ofrezca buenas condiciones para la mediación y el aprendizaje. Al ser pocos, se favorece el diálogo estudiante-profesor y ello permite una retroalimentación mucho más fluida, generando aprendizajes que serán en el tiempo, mucho más significativos para el deportista.

En cuanto a los contenidos de la sesión, estos debiesen considerar tres áreas: ballet, improvisación y creación, y su organización debe definirse en función del calendario de competencias ya que, éste determina los eventos en los que el club o selección deportiva ha decidido participar, delimita la carga horaria que llevará cada atleta y detalla la cantidad de entrenamientos (horas pedagógicas) que se ofrecen para este cometido. Los contenidos nuevos deben revisarse en el período precompetitivo (mientras se construyen las rutinas) cuando los deportistas no están presionados por la competencia<sup>125</sup>, sin embargo,

---

<sup>125</sup> En el periodo de competencia (esto considera días previos y no sólo el día del encuentro), toda la atención se centra en alcanzar los objetivos deportivos.

ambos periodos, precompetitivo y en competencia, son variables y dependen de la carga deportiva de cada categoría. Las primeras categorías infantiles junto con las iniciantes son las que cuentan con mucho más tiempo formativo, si se comparan con el que poseen las categorías juveniles o junior. Si consideramos las edades, el periodo más extenso es para los niños que están entre los 5 y 11 años y en este momento (al menos por 5 años), la formación dancística debe enfocarse en reforzar el vínculo disciplinar con las tareas acuáticas para que el deportista pueda generar el trasvasije en la piscina, de lo que logra en las clases de danza, tanto en términos mecánicos como expresivos del movimiento.

## 5.2. Contenidos

Las sesiones de danza han de considerar como mencioné, tres momentos: ballet, improvisación y creación, y los contenidos de cada una pueden revisarse en una sola jornada (si la sesión es extensa) o de lo contrario, a lo largo de la semana. En ambos casos, éstos deben articularse en función de las necesidades de cada categoría y de las metas deportivas. Ante esto, y según mi propia experiencia, los contenidos a revisar en cada una de estas instancias deben considerar como base los aspectos que menciono a continuación.



### 5.2.1. Ballet

Ejercicios de barra clásica, para la formación de la base del movimiento en términos mecánicos. En este espacio se deben abordar objetivos como la formación postural, alineaciones corporales, gradación de la energía, fortalecimiento del equilibrio sobre mínimas bases de sustentación, flexibilidad, fuerza muscular para el desarrollo de movimientos periféricos, y musicalidad. Una vez asimiladas las reglas básicas de ejecución de cada movimiento, el trabajo de la barra debe priorizar el estudio de múltiples y variadas combinaciones de movimientos de piernas, que fomenten el desarrollo de diversas habilidades en velocidad, con cambios de peso, y con variadas dinámicas de tiempo y cualidad.

### 5.2.2. Improvisación

En esta parte, se ha de priorizar el desarrollo de experiencias creativas, libre de formas y prejuicios, y por ello se podrán utilizar variadas estrategias las cuales deben aspirar a seducir al deportista, para atraerlo voluntariamente a la experiencia. El vínculo positivo con la actividad es fundamental en este sentido, porque los sentimientos que se unen a la aptitud y a la disposición para una

respuesta motora son consecuentemente los sentimientos estéticos<sup>126</sup>, por lo que es sumamente importante para que los y las deportistas puedan expresarse a partir precisamente, de su experiencia personal con el movimiento. Por otro lado, la práctica constante de la improvisación permite descubrir movimientos que respondan a las ideas que se ocuparán en las rutinas, y por ello son fundamentales para que los atletas puedan generar un repertorio corporal que facilite su trabajo interpretativo y que por consecuencia optimice los tiempos de entrenamiento en el agua.

En cuanto a los contenidos de esta parte, se deben revisar en primer lugar los componentes del movimiento, pues éstas son herramientas técnicas que le permitirán modular el esfuerzo<sup>127</sup>, tanto en el plano cinético, como en el interpretativo del movimiento, para llenarlo con matices más finos y expresivos<sup>128</sup>. Entre éstos reconocemos los factores tiempo, espacio, energía y forma, los cuales deberán revisarse por separado, pero una vez asimilados, las exploraciones deben trasladarse a terrenos más complejos en donde estos factores se mezclen e interactúen con el espacio y con otros cuerpos, de modo que se logren elaborar frases de movimiento.

---

<sup>126</sup> DURÁN, 1993, p. 23.

<sup>127</sup> "El esfuerzo puede pensarse como la interacción entre las actitudes interiores hacia los requerimientos físicos del movimiento y cómo estas tensiones responden a las demandas del medio externo." (CÁMARA e ISLAS, 2006, p. 114.)

<sup>128</sup> Ibid.

#### A. Variaciones entorno al tiempo.

Este trabajo debe considerar dinámicas de velocidad que, dentro del binomio rápido-lento, les permitan experimentar distintos matices de velocidad y contrastes durante una secuencia de movimientos<sup>129</sup>. En este sentido, la exploración debe apuntar a que se reconozca el tiempo como un flujo o un pulso constante, que puede matizarse con acentos y contrapuntos. También se deben desarrollar experimentaciones con melodías, para favorecer la apropiación de aspectos como: acento, frase musical, pulso, tiempo y ritmo.

#### B. Uso y modulación de la energía.

La exploración de este aspecto puede desarrollarse desde distintos puntos de vista, como a partir del uso de la gravedad y su relación con el peso del cuerpo (lo que ya se desarrolla a través del ballet en cuanto a la suspensión) o según la cantidad de fuerza que se le aplique a la acción corporal. En este sentido los requerimientos de la disciplina implican manejar la capacidad de moverse con libertad a través del agua siendo muy leves y delicados, pero también exige movimientos que denoten fuerza y potencia (sacar las extremidades o mover el torso y la cabeza) para emerger de ésta, con lo que resulta muy exigente en términos de compromiso energético. La experimentación de distintos niveles de

---

<sup>129</sup> NUÑEZ, ET AL, 2010, p. 52.

energía, le permitirán al deportista modular la intención que quiera darle al movimiento, ampliar el control sobre el diseño y de posibilidades cualitativas. De este modo la experiencia con movimientos ligeros, suaves o leves (que les permiten a los deportistas deslizarse por el agua) les ayudarán a modular de mejor manera las direcciones y también a mantenerse con el cuerpo cercano a la línea de superficie. Los movimientos más pesados y fuertes por su parte, les servirán para el desarrollo de los movimientos “expresivos” que se asoman fuera del agua y se proyectan desde la piscina hacia los espectadores.

### C. Formas y transiciones

“De los cuatro factores del movimiento, especialmente es el diseño en el espacio, lo que realza la intención, el estado anímico y el sentido de lo que se desea expresar corporalmente.”<sup>130</sup>

Como hemos revisado, un aspecto fundante de la expresividad deportiva es el poder comunicativo del movimiento y por ello resulta consecuente considerar que éste debe estar definido para que pueda expresar una idea ante el espectador. Para lograr este cometido, la coreógrafa norteamericana Dorys

---

<sup>130</sup> HUMPHREY, 1965, p. 59.

Humphrey promovía el desarrollo de pautas de comunicación reconocibles, como códigos coreográficos:

“La energía que se mueve en dos direcciones, dramatiza y acentúa la idea de energía y vitalidad. Cuanto más se acerca la oposición al ángulo recto, más vigor sugiere. Cuanto más se cierra el ángulo, más débil es.”<sup>131</sup>

Establecer estos códigos, dentro de la composición permite trabajar la estética del gesto y afinar el diseño para potenciar su intención comunicativa, es entonces que para iniciarse en esta investigación, los y las deportistas pueden comenzar por reconocer los planos del movimiento: sagital, frontal y horizontal, y luego explorar en ello de manera libre, diseños y trayectorias (curvas o directas), en todas las direcciones, alturas y profundidades, con distinta dinámica y ritmo, definiendo la imagen y perfeccionándola en función del objetivo expresivo. Este trabajo debiera priorizarse sobre todo para movimientos del tren superior y con prácticas frente al espejo.

---

<sup>131</sup> Ibid.

#### D. Percepción espacial, frentes y direcciones (coreografías grupales)

Este aspecto, le permitirá al él o la deportista, experimentar nociones de proximidad y distancia de manera más dinámica, es decir, durante el desarrollo de secuencias o frases de movimientos, las que pueden desarrollarse en grupos o dúos. En el entrenamiento deportivo, este aspecto se vincula con la creación de material coreográfico para las rutinas y con la sincronía, por lo que es una herramienta que permite entrenar en seco, los cambios de frente o de dirección durante las trayectorias que se desarrollarán sobre o bajo el agua, mientras se mantiene una percepción activa de los demás en el espacio circundante.

#### 5.2.3. Creación

En esta parte de la sesión es importante trabajar la apreciación del gesto y el simbolismo que en él se encuentra, ya que ello le permitirá al deportista elaborar frases de movimiento mucho más comunicativas o expresivas para sus rutinas. Un ejemplo de esto señala Doris Humphrey, es el creado por el coreógrafo ruso Mikhail Fokin, quién al concebir que morían los ideales balléticos arraigados durante el romanticismo, decide plasmar a través de “La muerte del cisne” la muerte también de este ideal de belleza, y por ello puso en escena a la bailarina clásica, con tutú blanco y sobre las puntas (las más potentes imágenes de este

ideal), desvaneciéndose lentamente hasta su muerte.<sup>132</sup> De este modo se sintetizó el sentido simbólico y el gesto (la muerte del cisne) en un breve solo, generándose con ello una de las escenas de ballet clásico más conocidas por el público.

El coreógrafo o coreógrafa, deberá entonces facilitar un espacio creativo que le permita a los y las deportistas realizar exploraciones y creaciones autónomas en movimiento, las cuáles pueden ser estimuladas con variados recursos (música, colores, ideas, sentimientos, etc.). Dicha multiplicidad es importante porque permite conectar con los intereses comunicativos y expresivos de los atletas, sin embargo, ello puede resultar una tarea bastante compleja ya que admite la aparición de aprehensiones con respecto al movimiento o incluso miedos e inseguridades. Es por eso que la mediación debe ser amable, receptiva y cercana, para que ello les permita a adquirir mayores niveles de confianza sobre sí mismos, y sobre el trabajo expresivo que son capaces de realizar en la rutina.

Este tipo de trabajo también debe llevar a que ellos y ellas creen secuencias que, al ritmo de una música, puedan también presentarlas delante de sus compañeros y recibir apreciaciones. Esto les permitirá, por una parte,

---

<sup>132</sup> HUMPHREY, 1965, p. 25.

familiarizarse con la experiencia escénica y por otro, dialogar entorno a la impresión que transmiten los gestos y las expresiones faciales para que puedan asumir una perspectiva estética entorno a la expresividad.

En resumen, para abordar la creación, las estrategias deben dirigirse a que:

1. Los y las deportistas puedan elegir músicas<sup>133</sup> que les inspiren para sus rutinas, pero que al mismo tiempo sean adecuadas en velocidad y carácter, de manera que ayude a potenciar su desempeño.

2. Puedan elaborar frases de movimiento para brazos y cabezas. Durante esta parte es importante considerar elaboraciones que ocupen por separado el tren superior o el inferior, ya que los gestos expresivos en el agua muestran sólo la mitad del cuerpo.

3. Elaboren entradas y levantamientos<sup>134</sup> (movimientos que involucran a todo el cuerpo e incluso a más de un deportista) con una mirada crítica, para que se escojan movimientos que resulten interesantes y llamativos para los jueces.

---

<sup>133</sup> Claramente la posibilidad de elegir está ligada a la edad del deportista, quien durante las primeras etapas ha de interpretar las músicas que escoge el entrenador, pero luego y con la adolescencia, es fundamental que sean capaces de escogerlas, porque por un lado eso ayuda a disminuir la carga de los entrenadores y por otro, si es algo que resulta afín con sus gustos, le permite al deportista imprimir mucho más carácter a su rutina

<sup>134</sup> En estos momentos, en que un deportista aparece fuera del agua, se puede apreciar el movimiento de todo el cuerpo, y para que éste resulte “claro” debe prepararse adecuadamente, con apoyos y empujes que le permitan despegar y seguir la trayectoria esperada, minimizando los riesgos que implica una acción de esta magnitud.



## REFLEXIONES FINALES

Como hemos revisado a lo largo de este estudio, la dimensión artística del ejercicio deportivo, por mucho tiempo estuvo arraigada al desempeño técnico y por ello se la concebía como una demostración pantomímica de entre tiempo. Sin embargo, como la disciplina se complejizó, las reglas de competencia también se hicieron más estrictas y con ello la dimensión artística perdió aún más espacio en las rutinas, por lo que las demostraciones paulatinamente fueron perdiendo su atractivo y la audiencia se alejó de la natación artística.

Esta problemática, no obstante, ha servido para revelar el papel que cumple lo expresivo en la disciplina, sobre todo si hablamos de difusión. De esta manera y para recuperar a su audiencia, la federación decidió proponer una serie de instancias que estarían netamente enfocadas en la dimensión artística de las rutinas y, por otro lado, también se redefinieron los conceptos con los que se hacía referencia a los aspectos artísticos, en el manual de jueces. Sin embargo, en el plano formativo, esto no ha adquirido la misma atención y los métodos siguen siendo los mismos.

Vemos entonces que por una parte se ha acrecentado la expectativa sobre estos aspectos y sobre la capacidad interpretativa de los o las deportistas, pero, por otro lado, ellos no reciben herramientas ni una estimulación, que les permitan afrontar estas nuevas exigencias. En este sentido, el ballet, la disciplina que como sabemos fue incorporada para potenciar esta área en el deporte debido a que dialoga muy bien con las necesidades técnicas del ejercicio y propende una amplia experiencia en torno a la sincronía entre música y movimiento, tampoco ha sido suficiente para sustentar toda esta nueva expectativa, principalmente porque su metodología guarda las mismas características que cualquier otra deportiva ya que se basa en la repetición constante de patrones dentro normas muy específicas.

De esta manera y a través de la investigación, he intentado determinar cuáles son las necesidades deportivas que pueden resolverse a través de la danza, para que esta dimensión logre cobrar potencia nuevamente. Entre ellas se destaca la creencia que existe al interior del deporte, de que la expresividad es una aptitud espontánea y ante esto es que resulta importante, que se abra un área dedicada a desarrollar e inspirar la motivación y el interés autónomo por la práctica creativa, en donde los individuos se sientan en confianza y puedan desenvolverse, para que puedan conectar consigo mismos y con las aptitudes expresivas del movimiento. En este sentido y como la danza posee otras técnicas que pueden

aportar al desarrollo de la expresividad deportiva, es que se cita en el estudio, el valor de algunas herramientas como la improvisación o la composición coreográfica, provenientes de las técnicas modernas y de las técnicas contemporáneas, porque dichas aproximaciones a la expresividad poseen características técnicas que pueden solventar de mejor manera tanto las ambiciones en esta área, como las necesidades de los deportistas durante los procesos de desarrollo. La autonomía, sin embargo, es uno de los aportes más determinantes en este sentido, porque es lo que la práctica a nivel metodológico, necesita para poder revitalizarse en términos artísticos ya que, si los y las deportistas comienzan a hacerse cargo de sus propios procesos creativos, estos se lograrán en menos tiempo (optimizando el uso de la piscina) y serán mucho más diversos y destacables, haciendo de las rutinas, expresiones más variadas y memorables, por su singularidad.

Esta última idea entorno a la singularidad de las demostraciones deportivas, puede incluso ser un aporte mucho más trascendente para la práctica ya que, si consideramos la expresividad desde una perspectiva sociológica, existen valores identitarios dentro de la rutina que, si se potencian, pueden permitirle a la demostración tener un mayor impacto sobre la comunidad, pues éstos permiten una conexión emotiva entre el espectador y la obra<sup>135</sup>, incluso si su contenido le

---

<sup>135</sup> Existen algunos clubes en Rusia que incluyen prácticas folclóricas dentro de las sesiones de entrenamiento para potenciar esta característica identitaria. Según los programas de entrenamiento

concierno o si le agrade<sup>136</sup>. Este vínculo denominado por el poeta y dramaturgo alemán Bertolt Brecht, como el “arte del espectador”<sup>137</sup>, nos permite observar que la diferencia entre cada una de las delegaciones puede convertirse en un rasgo positivo y destacable dentro de la competencia, y suprimir la necesidad de imitar estereotipos ajenos a la realidad del contexto cultural, haciendo de éste, un espacio más amigable, tanto con las diversas expresiones como con los diferentes cuerpos que componen la comunidad deportiva, lo que favorece la integración y expande el universo de posibilidades expresivas.

Entonces para finalizar este estudio, señalaré a continuación, algunas rutinas que han tenido lugar en encuentros internacionales FINA, rescatando en ellas el valor identitario que a mi juicio las hizo memorables, y por consecuencia exacerbó su sentido expresivo:

---

publicados por la escuela “Nevskaya Volna” en San Petersburgo y la escuela de natación n°14 de Kaliningrado (ambos acotados a lo que establece el ministerio de deportes ruso) se da cuenta de que la formación deportiva incluye clases de danza clásica y además folclore, éstas últimas con el propósito del desarrollo de movimientos expresivos con las manos y la práctica de danzas grupales para reforzar el sentido de equipo y nociones espaciales.

<sup>136</sup> Este placer proviene, según FREUD, del reconocimiento catártico del yo, del otro, del deseo de apoderarse de este yo, pero también del de diferenciarse de él (de negación). (PAVIS, 1998, p. 240)

<sup>137</sup> “Si queremos llegar al goce artístico, nunca es suficiente querer consumir confortablemente y con poco esfuerzo el resultado de una producción artística: es necesario que participemos personalmente en la producción misma, que seamos en un cierto grado productivos, que consintamos un cierto grado de imaginación, que asociemos nuestra experiencia a la del artista o la opongamos a ella”. (Bertolt Brecht cit. por Pavis, 1998, p. 383)

- México. Es una de las delegaciones latinas que ha logrado aparecer en la competencia internacional<sup>138</sup>, desarrollando presentaciones llamativas por su fuerza, carisma y expresiones faciales. En cuanto al movimiento, las rutinas se configuran con varios gestos que se potencian musicalmente. Podría decir que la identidad latinoamericana logra aparecer a través del movimiento considerando que las líneas y ángulos que aparecen y evolucionan con detalles quebrados y trayectorias circulares, que le otorgan una potencia arraigada y proyectada desde el centro del cuerpo. Una de las presentaciones que me parece bastante creativa, además por los tocados de las deportistas, es la realizada en Kazan Rusia el año 2015, donde el equipo libre, personificadas como payasos, apareció en el campeonato mundial al ritmo de música circense para recrear en el agua una coreografía muy expresiva, con gestos que le dieron un carisma muy especial y bastante atractivo, a la rutina.<sup>139</sup>

- España. Una de las delegaciones competitivas, que ha destacado en los encuentros internacionales con gran creatividad tanto en sus puestas en escena, como en vestuario y tocados. En cuanto al movimiento, la impresión va a estar condicionada a la temática y en ese sentido es amplio el repertorio de rutinas que podría citar. Una característica que me parece valorable es el uso que le dan a

---

<sup>138</sup> La selección mexicana ha destacado en los panamericanos de Toronto 2015 y Lima 2019 obteniendo 2do lugar en los eventos de dueto y equipo. En campeonatos FINA por otro lado, ha destacado en los World Series y World Championship, pero su participación mejor valorada fue en Japón 2017, donde obtuvo 5to lugar con el equipo y 2do con el dueto.

<sup>139</sup> v. RUQUEMBERKER, E. 2015.

los diversos aspectos de la música y un ejemplo de ello es la rutina final en dúo libre, realizada en los juegos olímpicos de Londres 2012, donde Ona Carbonell y Andrea Fuentes utilizan el tango “La Cumparsita”. Acá la expresividad flamenca de las manos y las cabezas se modulan en una interesante mezcla, con movimientos de piernas que se asemejan en complejidad y expresión, a los movimientos de los tangueros más experimentados<sup>140</sup>. También puedo mencionar la rutina antes citada “pasión Malagueña”<sup>141</sup>, en la que podemos ver una expresividad más cargada hacia la cultura folklórica y con alto contenido expresivo flamenco, o la rutina del equipo libre también en Londres 2012, donde las atletas en un plano totalmente diferente desarrollan una coreografía con un contenido muchas más artístico. Todas las nadadoras vestidas de plateado aparecieron moviéndose como un cardumen lo que hizo destacar la sincronía, el carácter ondulante del movimiento y las transiciones sinuosas en canon, permitiéndoles adquirir la medalla de bronce en dicha instancia<sup>142</sup>.

- Rusia y China. Ambas delegaciones campeonas y subcampeonas del mundo respectivamente hacen gala de su gran dominio técnico, líneas muy académicas, gran oído musical, percepción espacial y mucha flexibilidad en cada instancia internacional. Estos aspectos dotan a las rutinas de una fortaleza

---

<sup>140</sup> v. MORENO, A. 2016.

<sup>141</sup> v. RFENTV. 2019

<sup>142</sup> v. OLYMPIC. 2019.

técnica superior y esa potencia, los entrenadores la han aprovechado en variadas temáticas que han alcanzado los primeros lugares. Sin embargo y considerando que la interpretación se relaciona con el vínculo emotivo, la excelencia técnica ha puesto a estas delegaciones en un lugar complejo, pues es justamente el factor identitario (no necesariamente de las atletas, sino de la delegación) el que queda subyugado a la destreza. Por otro lado, la gran expresividad que logran con las piernas junto con la resistencia en apnea que manejan las deportistas, le permiten al espectador apreciar largas secuencias de piernas, que creativamente llegan a ser tan expresivas como cualquier movimiento de manos, y esta es una de las principales ventajas de estas delegaciones. Por su parte, los movimientos de brazos y cabezas junto con expresiones faciales que bordean la pantomima se alzan sutilmente entre las piernas con una definición y delicadeza, que logran enlazar las ideas desarrolladas y les permite a los y las deportistas, poder oxigenarse para continuar. Sin embargo y aunque me es difícil destacar rasgos expresivos propios de cada delegación, puedo mencionar algunas de las rutinas más impactantes para mí, principalmente por la temática y el férreo compromiso con la fantasía que se propone a lo largo de la rutina.

En cuanto a la participación China, puedo mencionar la demostración en la competencia “World Trophy” del 2013 en México, donde puedo obtener en las

tres categorías, el primer lugar<sup>143</sup>. En esta instancia el equipo combinado hizo una presentación inspirada en el fantasma de la ópera con una entrada coreográfica que develaba la temática de manera paulatina, y posteriormente en el agua, las nadadoras desplegaron una rutina dramática, que se articuló con secuencias que le permitían al espectador, observar la dicotomía entre el bien y el mal, a través de movimientos de brazos mucho más extensos y expresiones faciales que subrayan esta oposición de ideas. Esta es una presentación bellísima, que articula la sutileza con la fuerza técnica y se conecta con el espectador a través de una pieza musical que es ampliamente conocida.

En cuanto a la delegación rusa, la decisión es compleja considerando que sus presentaciones han sido impecables técnica y artísticamente. En términos de movimiento como ya señalaba antes, en la delegación este guarda mucha relación con la estética ballética y por ello los y las nadadoras demuestran gran variedad de combinaciones con las piernas, en elementos libres e híbridos, con pequeños detalles que ayudan a colorear el gesto y con un sentido rítmico que le da aún más potencia expresiva a la acción. Los movimientos de brazos hacen gran despliegue de posiciones balléticas en su forma original y también con adaptaciones que implican quiebres en las muñecas o dedos separados, lo que demuestra entre otras cosas, un amplio repertorio que se carga de sutilezas articulares. En relación con las temáticas, las nadadoras en sus rutinas libres

---

<sup>143</sup> v. VIC0204. 2013.



siempre aparecen caracterizadas (muñecas, sirenas, karatecas, por mencionar algunas), desarrollan una historia entorno a algún aspecto cultural de la literatura europea o utilizan música que inspira diversas temáticas (tanto expresiones clásicas como populares o rock). Las demostraciones se configuran como un espectáculo que en términos estéticos y obedeciendo sus raíces escénicas, logra asemejarse con la danza y crea la ilusión del ballet acuático. Juegan con el relato a través de ilusiones que ayudan a sustentar esa magia y esta es, para mí, la fortaleza de la delegación en términos artísticos. Entre la gran mayoría de demostraciones, me quedo con la presentación realizada en los juegos olímpicos de Londres 2012, en donde el dueto libre conformado por Natalia Ischenko y Svetlana Romashina, personificadas como “muñecas diabólicas” (ocupando la banda sonora de películas de terror como *Suspiria* y *Sleepy Hollow*), obtuvieron el primer lugar con una demostración que en términos expresivos indagó en movimientos que hasta ese momento no se habían visto antes, trayendo demostraciones de brazos y piernas que deformaban completamente la estética de lo bello y utilizando expresiones faciales mucho más variadas, que crearon la ilusión de locura en las intérpretes.<sup>144</sup>

---

<sup>144</sup> v. MORENO, A. 2016.

## BIBLIOGRAFÍA

1. ABYZOVA, L. s.a. Agrippina Yakovlevna Vaganova. [en línea] <<https://vaganovaacademy.ru/academy/history/vaganova.html>> [consulta: 02 abril de 2020]
2. ACUASINERGIA CLUB MÉDICO. 2019. Master Class de Olga Kuzhela en Chile. [en línea] <<https://www.facebook.com/197602644449935/posts/master-class-de-olga-kuzhela-en-chile-artisticswimming-synchronizedswimming-sync/365524617657736/>> [consulta: 08 octubre de 2019]
3. AGUADO, X. s.a. Biomecánica de las técnicas deportivas, tema 6: La Fuerza de sustentación. [guion de clase] España. PDF Universidad Castilla de la Mancha.
4. ATHLETIC UNION OF THE UNITED STATES, INC. s.a. About the Amateur Athletic Union. [en línea] <<https://aausports.org/About-AAU>> [consulta: 15 Noviembre 2020]
5. BAZAROVA, N. y MEI, V. 2003. El ABC de la danza clásica. 2ª ed. Santiago. LOM Ediciones.
6. CÁMARA, E. e ISLAS, H. 2006. Pensamiento y Acción, el método Leeder de la Escuela Alemana. México. CONACULTA/INBA/Cenidi Danza/CENART. pp.27-212.

7. CARMODY, M. C. 2015. Alineación postural deporte simétrico y asimétrico. Licenciatura en Kinesiología. Argentina. Universidad de Fasta. p.6.
8. CHAO, R. 2012. Francisco Amorós, iniciador de la gimnasia. [en línea] <<https://ramonchao.wordpress.com/2012/09/27/FRANCISCO-AMOROS-INICIADOR-DE-LA-GIMNASIA/>> [consulta: 16 Febrero 2020]
9. CONDE, J. y VICIANA, V. 1998. Control corporal y conciencia corporal. En: Fundamentos para el desarrollo de la motricidad en edades tempranas. 2ª ed. España. ALJIBE. pp. 45-65.
10. CURTIS, K. 1953. Rhythmic Swimming, Synchronized Swimming and Water Pageantry. Estados Unidos. Burgess Publishing Co.
11. DURAN, L. 1993. La experiencia estética. En: Manual del coreógrafo. México. Cenidi Danza/INBA/CONACULTA. pp. 23-26.
12. FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE NATATION (FINA). s.a. ARTISTIC SWIMMING, Dynamic Artistry! All you need to know about artistic swimming. [en línea] <<https://www.fina.org/content/disciplines-presentations>> [consulta: 05 Marzo 2020]
13. FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE NATATION (FINA). s.a. Origins. [en línea] < <http://www.fina.org/content/origins-0>> [consulta: 04 marzo 2020]

14. FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE NATATION (FINA). 2017. Fina artistic swimming rules. [en línea] <[https://www.fina.org/sites/default/files/2017-2021\\_as\\_rules\\_-\\_16032018\\_full.pdf](https://www.fina.org/sites/default/files/2017-2021_as_rules_-_16032018_full.pdf)> [consulta: 13 abril 2020]
15. FEDERACIÓN DE NATACIÓN SINCRONIZADA DE RUSIA. s.a. История федерации. [en línea] <<https://www.synchrorussia.ru/federacziya/rukovodstvo-federaczii/rukovodstvo>> [consulta: 06 septiembre 2020]
16. FERREIRO, A. 2005. Un rastreo genealógico de la práctica educativa dancística profesional. Procesos de desarrollo técnico. En: Escenarios rituales, una aproximación antropológica a la práctica educativa dancística profesional. México. Colegio de Estudios de Posgrado de la Ciudad de México/INBA/Cenidi-Danza José Limón. pp. 69-145.
17. FOUCAULT, M. 2002. Disciplina. En: Vigilar y castigar, nacimiento de la prisión. 19ª ed. Buenos Aires. Siglo veintiuno. pp. 121-140.
18. GARCÍA, E. 2009. La actividad física y el adolescente. [en línea] Lecturas: Educación Física y Deportes. Abril 2009. N°139. <<https://www.efdeportes.com/efd131/la-actividad-fisica-y-el-adolescente.htm>> [consulta: 11 Octubre 2020]
19. GLOBAL PIANO STUDIO. 2019. Taller de apreciación e interpretación musical, de Bach a Bruno Mars: un largo y apasionante viaje. [en línea] <<http://globalpianostudio.com/wp-content/uploads/MaterialDidactico/TALLER->

DE-APRECIACIO%CC%81N-E-INTERPRETACIO%CC%81N-MUSICAL.pdf>

[consulta: 15 junio 2020]

10. GUERRA, R. 1999. Coordinadas Danzarias. Cuba. Ediciones Unión. pp. 9-76.

21. HARUNOVA, E. 2017. Синхронистки станут водными артистками, В ФСПр не видят смысла переименовывать синхронное плавание. [en línea] Gazeta.ru. 22 julio, 2017. <[https://www.gazeta.ru/sport/2017/07/22/a\\_10798640.shtml](https://www.gazeta.ru/sport/2017/07/22/a_10798640.shtml)> [consulta: 16 de 08 de 2020.]

22. HUMPHREY, D. 1965. El arte de crear danzas (versión traducida L. M. Caprioli). Buenos Aires. Eudeba. pp. 19-61.

23. INTERNATIONAL OLYMPIC COMMITTEE (COI). s.a. History. [en línea] <<https://www.olympic.org/artistic-gymnastics-equipment-and-history>> [consulta: 02 mayo 2020]

24. KARPENKO L.A. y RUMBA O.G. 2013. О выразительности, артистизме, эмоциональности в гимнастике. [en línea] Вестник спортивной науки. Julio 2013. N°3. <<https://cyberleninka.ru/article/n/o-vyrazitelnosti-artistizme-emotsionalnosti-v-gimnastike>> [consulta: 21 de noviembre, 2020]

25. LABAN, R. 2013. Coreografía, primer cuaderno. México. Instituto nacional de bellas artes. pp. 91-93.

26. LLANA, S., PÉREZ, P. y APARICIO, I. 2011. Historia de la Natación I, desde la Prehistoria hasta la Edad Media. Citius, Altius, Fortius, 4 (2):51-83.
27. MARCA.COM. 23 de Agosto de 2008. La nadadora japonesa Hiromi Kobayashi se desmaya durante el ejercicio. [en línea] <<https://www.marca.com/jjoo/2008/2008/08/23/natsincronizada/1219487202.html>> [consulta: 22 Noviembre 2020]
28. MARCIAL, M. V. 2004. Epigramas. 2ª ed. España. Institución Fernando el Católico. p. 75.
29. MORAND, F. 2001. Curso con aproximación Somática para el currículum de Danza en Chile. Tesis para optar al grado de Magíster. USA. American University. pp. 1-17.
30. MOREL, F. 1971. Хореография, В Спорте. 1971. Rusia. Шизкультура И Спорт.
31. MORENO, A. 2016. Final Dúo Libre (España) Ona Carbonell/ AndreaEspañ Fuentes - JJOO Londres 2012. [en línea] <<https://www.youtube.com/watch?v=3yEjaOr0rR8>> [consulta: 22 noviembre 2020]
32. MORENO, A. 2016. Final Dúo Libre (Rusia) Natalia Ischenko/Svetlana Romashina - JJOO Londres 2012. [en línea]

<[https://www.youtube.com/watch?v=\\_GYu2jxd3u8&t=247s](https://www.youtube.com/watch?v=_GYu2jxd3u8&t=247s)> [consulta: 22 noviembre 2020]

33. MOSTOVAYA, T.H. 2017. Хореография в спорте как средство формирования пластическом выразительности. [en línea] Ученые записки ОГУ. Marzo 2017. N°1 (74). <<https://cyberleninka.ru/article/n/horeografiya-v-sporte-kak-sredstvo-formirovaniya-plasticheskoy-vyrazitelnosti>> [consulta: 22 noviembre 2020]

34. NAJARRO, A. s.a ANTONIO NAJARRO. [en línea] <<https://antonionajarro.com/biografia>> [consulta: 21 abril 2020]

35. NIKOLAEVNA, M. T., DEGTYARYOV, I. G. Y NIKOLAEVNA, D. T. 2017. История становления и развития хореографии как основы технико-эстетических видов спорта. [en línea] <<https://cyberleninka.ru/article/n/istoriya-stanovleniya-i-razvitiya-horeografii-kak-osnovy-tehniko-esteticheskikh-vidov-sporta>> [consulta: 21 noviembre 2020]

36. NOVERRE, J. G. 1946. Cartas sobre la danza y sobre los ballets. Buenos Aires. Centurión. Páginas.

37. NUÑEZ, R., FERNÁNDEZ, R. y CIFUENTES, M. J. 2010. Eukinética, profundizando en las cualidades del movimiento. Chile. La vieja Ciudad. pp. 18-77.

38. OLYMPIC. 2019. Spain's Artistic Swimming Free Routine to "El Océano" at London 2012. [en línea] <<https://www.youtube.com/watch?v=e2alxqyVMew>> [consulta: 22 noviembre 2020]
39. OLYMPTEKA.RU. s.a. Россия: статистика, чемпионы и призёры Олимпийских игр по синхронному плаванию. [en línea] <[https://olympteka.ru/olymp/sport/country\\_medalists/50/rus.html](https://olympteka.ru/olymp/sport/country_medalists/50/rus.html)> [consulta: 25 noviembre 2020]
40. PAVIS, P. 1998. Diccionario del teatro. Barcelona. Paidós. pp. 240-385.
41. PELIZZARI, U. Y TOVAGLIERI, S. 2005. Curso de Apnea. España. Paidotribo. pp. 45-136.
42. PÉREZ, C. 2008. Propositiones entorno a la historia de la danza. Santiago. LOM Ediciones. pp. 89-100
43. PÉREZ, P. Y LLANA, S. 2015. Biomecánica de la actividad físico deportiva. En: Biomecánica básica aplicada a la actividad física y el deporte. España. Paidotribo. pp. 23-40.
44. REYNA, F. 1981. Historia del ballet. Francia. Ediciones Daimon, Manuel Tamayo. pp. 71-186.
45. RFENTV. 2019. Dúo libre España (FINA World Series Barcelona 2019). [en línea] <<https://www.youtube.com/watch?v=jluNr9wsBFk>> [consulta: 22 noviembre 2020]



46. RIVEROS, M. 2019. Fantástica recepción del ex Director del Ballet Nacional de España en Estadio Español. [en línea] <[https://www.eespanol.cl/fantastica-recepcion-del-ex-director-del-ballet-nacional-de-espana-en-estadio-espanol/#.X73Pg\\_kzbIV](https://www.eespanol.cl/fantastica-recepcion-del-ex-director-del-ballet-nacional-de-espana-en-estadio-espanol/#.X73Pg_kzbIV)> [consulta: 22 noviembre 2020]
47. RODRÍGUEZ, L., "ET AL". 2018. Blood lactate accumulation during competitive freediving and synchronized swimming. UHMS (Undersea & Hyperbaric Medical Society) Journal. 45(1):55-63.
48. RODRÍGUEZ, A., SÁNCHEZ, M. S. y ROJAS, B. 2008. La mediación, el acompañamiento y el aprendizaje individual. [en línea] <[http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1316-00872008000200013](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316-00872008000200013)> [consulta: 25 noviembre 2020]
49. RUQUEMBERKER, E. 2015. Todo Sincro KAZAN 2015 World Championship, MÉXICO. [en línea] <[https://www.youtube.com/watch?v=y1RM\\_mX71tc](https://www.youtube.com/watch?v=y1RM_mX71tc)> [consulta: 22 noviembre 2020]
50. SHIPILINA, I.A. 2004. Хореография в спорте: учебник для студентов. s.n. s.l. Phoenix Publishing House.
51. SOUBAL, S. y FERREIRA, M. 2013. La educación del pensamiento, la neurodidáctica un nuevo espacio para cambiar. Chile. Primeros pasos ediciones. pp. 36-93.

52. TAYLOR, B. s.a. From adversity to triumph on the world stage. [en línea] <<https://www.nfsa.gov.au/latest/annette-kellerman-biography>> [Consulta: 22 noviembre 2020]

53. TECHNICAL ARTISTIC SWIMMING COMMITTEE (TASC). 2017. Fina artistic swimming manual for judges, coaches & referees. [En línea] <[https://www.fina.org/sites/default/files/fina\\_as\\_manual\\_-\\_updated\\_august\\_2018.pdf](https://www.fina.org/sites/default/files/fina_as_manual_-_updated_august_2018.pdf)> [consulta: 21 julio 2020]

54. THE INTERNATIONAL SWIMMING HALL OF FAME (ISHOF). 2007. Esther Williams Swimmer. [en línea] <<https://ishof.org/esther-williams.html>> [consulta: 03 Marzo 2020]

55. THE OLD TIME CINEMA. 2018. Million Dollar Mermaid 1952, Tráiler. [en línea] <<https://www.youtube.com/watch?v=ffsehAPIUM8&list=PLb0ngl8wIDr4WI5Y8PQlk7DUags5qWMJ&index=2>> [consulta: 22 noviembre 2020]

56. THE OLYMPIC STUDIES CENTRE (OSC). 2017. Aquatics History of Synchronized Swimming at the Olympic Games. [en línea] <<https://stillmed.olympic.org/media/Document%20Library/OlympicOrg/Factsheets-Reference-Documents/Games/OG/History-of-sports/Reference-document-Aquatics-Synchronized-Swimming-History-at-the-OG.pdf>> [consulta: 05 marzo 2020]

57. TUTYNINA, N.I. Y MAKEYEVA L.I. 2018. спортивной подготовки по плаванию. [en línea] <<http://school-plav14.ru/wp-content/uploads/2018/08/программа-спортивной-подготовки-плавание-скан.pdf>> [consulta: 22 junio 2020]
58. VASILSKOV, I.YU y ALEKSEEVA, D.A. 2018. Программа спортивной подготовки по виду спорта синхронное плавание. [en línea] <<http://nevawave.ru/wp-content/uploads/2018/10/Программа-спортивной-подготовки-по-синхронному-плаванию.pdf>> [consulta: 21 julio 2020]
59. VIC0204. 2013. Synchro World Trophy México 2013 Combo China. [en línea] <<https://www.youtube.com/watch?v=oa1kziH-Fms>> [consulta: 22 noviembre 2020]
60. WEDER, M. s.a. Geschichte. [en línea] <<https://www.sybern.ch/synchronechwimmen/geschichte/>> [consulta: 04 marzo 2020]
61. WOOLLACOTT, A. 2011. Race and the Modern Exotic, Three 'Australian' Women on Global Display. Australia. Monash University Publishing. pp. 27-180.