

Una tesis señala que el flamenco requiere similar esfuerzo que el fútbol

El profesor gaditano Alfonso Vargas compara el baile con el deporte de alta competición

PEDRO ESPINOSA. Cádiz

El flamenco es algo más que un arte. Es una intensa actividad, cuya exigencia física la ha medido el profesor gaditano Alfonso Vargas, quien, en su tesis doctoral defendida en la Universidad de Cádiz, ha establecido una comparativa entre este baile y deportes colectivos como el fútbol o el baloncesto. Su trabajo le ha permitido concluir que el flamenco requiere un esfuerzo físico superior a cualquier otro tipo de danza y similar al de la alta competición deportiva.

La labor de Alfonso Vargas, licenciado en Educación Física, no le ha resultado sencilla. "Partíamos completamente de cero. El flamenco se ha analizado desde muchos puntos de vista pero nadie lo había abordado como una actividad física", afirma el profesor gaditano. Todo lo contrario a lo que sucede en otros deportes, donde futbolistas y baloncestistas han sido analizados de sobra para mejorar los planes de entrenamiento, evitar lesiones y progresar en el rendimiento.

La ausencia de documentación previa y de estudios anteriores le obligaron a elaborar por sí mismo mediciones pioneras sobre la velocidad del zapateado o la frecuencia cardiaca de los bailarines. Análisis que han permitido hablar del flamenco en números. Según los datos de la tesis, un baile de unos seis minutos de duración requiere una media de 1.400 zapateados. Ella golpea el suelo con su pie cada 3,5 segundos, mientras que él requiere algo más de cuatro. "En una hora de trabajo, que es la habitual para un espectáculo flamenco, se pueden realizar entre 10.000 y 14.000 taconeos", asevera el profesor.

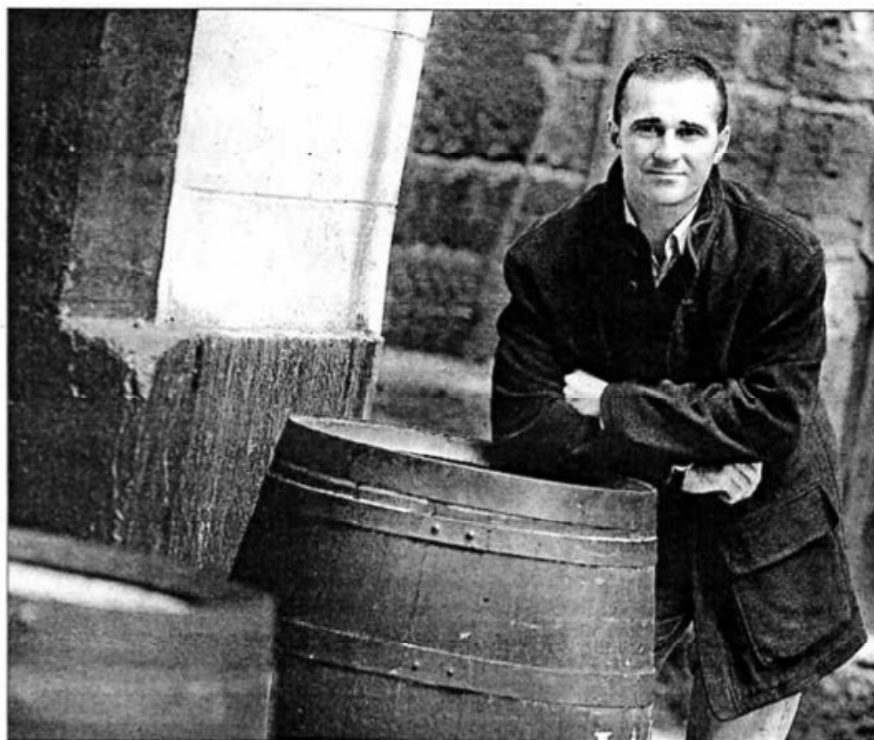
Alfonso Vargas establece una comparativa laboral. "Es como si un obrero tuviese que dar 14.000 martillazos. Sólo hay que imaginar lo que sufriría la mano. Las piernas de los bailarines padecen muchísimo porque la actividad es intensísima". El profesor gaditano ha analizado también la frecuencia cardiaca de los profesionales del flamenco, que supera como media las 160

pulsaciones por minuto en cada actuación. "Es comparable a las que se alcanzan en el deporte colectivo de alta competición", como el fútbol, el baloncesto o el hockey, que comparten con el baile los cambios de ritmo y la alta exigencia física. También las horas de entrenamiento, unas 15 semanales, lo acercan al esfuerzo que requiere el trabajo deportivo de élite.

Utilidad práctica

Alfonso Vargas ha obtenido con su trabajo *El baile flamenco: Estudio descriptivo, biomecánico y condición física un sobresaliente cum laude*. Con la tesis ya defendida, quiere que su labor tenga utilidad práctica. "Hasta ahora no había un estudio que pudiese programar los entrenamientos. La prevención es muy importante para evitar lesiones", asegura el docente.

La alta frecuencia del zapateado y el uso de tacones provocan dolencias musculares, que pueden derivar en irreversibles, pero que se podrían evitar, según el profesor, con una preparación adecuada. "Hay carreras que se reducen o que se cortan por estos impedimentos físicos. Sara Baras dice mucho que no basta con el arte, que lo más importante es el trabajo. Tiene mucho razón", manifiesta Alfonso Vargas. De ahí, que el profesor gaditano tenga en proyecto elaborar una guía sencilla de formación para que los bailarines y bailarinas sepan entrenarse convenientemente. Para que se den cuenta de que además de artistas, son deportistas.



Alfonso Vargas Macías, autor de la tesis comparativa entre los deportistas y los bailarines. / ROMÁN RÍOS



en las
pymes malagueñas

9 y 10 de Febrero de 2006

INSCRIPCIÓN GRATUITA
FECHA INSCRIPCIONES: Hasta el 7 de febrero de 2006. PLAZAS LIMITADAS
TEL.: 952 07 69 41 / e-mail: foroerpymes@codenaser.com

25 fotogramas por segundo

La principal dificultad que encontró Alfonso Vargas a la hora de preparar su trabajo fue la total ausencia de bibliografía o de datos previos que le permitiesen iniciar su estudio. "En deportes como el fútbol, los análisis de las cargas físicas son habituales para, por ejemplo, diseñar entrenamientos diferentes entre delanteros o defensas. Pero en flamenco no había nada".

Y ese vacío le obligó a disparar su imaginación. Los métodos de medición que se empleaban en deportes colectivos resultaron

ineficaces para cuantificar la velocidad del taconeado. Optó por grabaciones en video en sistema PAL con 25 fotogramas por segundo.

Vargas grabó el zapateado de 17 bailarines en 24 palos distintos. Calculó su frecuencia cardiaca mediante un sencillo pulsímetro y enumeró cada golpe de taconón fotograma a fotograma.

"Hemos analizado 150.000 fotogramas, de los que hemos podido obtener 95.000 datos". Fue una fórmula "muy tediosa" pero resultó la "única fiable" para describir la duración, el tipo,

la intensidad y el número de zapateados.

La tesis ha sido dirigida por el profesor José Luis González Montesinos, a quien Vargas agradece su ayuda para concluir el estudio. Un agradecimiento que extiende a la compañía gaditana de Charo Cruz.

Los bailes analizados no se han limitado a tablaos de Cádiz. "Eso hubiera dado conclusiones poco generalizables". Ha medido también los matices diferenciales que introducen los artistas de Sanlúcar, Jerez, Sevilla, Málaga y Córdoba.



Patrocinan:



Colabora:



VIII FERIA DE MUESTRAS DE EMPRESAS MALAGUEÑAS