

**INSTITUTO UNIVERSITARIO ASOCIACIÓN CRISTIANA DE JÓVENES  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE**

**TRABAJO FINAL DE GRADO**

**ENTRENAMIENTO FUNCIONAL DE BAILARINAS:  
EL DESAFÍO DEL EQUILIBRIO ENTRE TONO  
MUSCULAR Y FLEXIBILIDAD**

Trabajo final de grado presentado al Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes, como parte de los requisitos para la obtención del diploma de graduación en la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte.

Tutor: Fernando Borgia

ÁLVARO CASTELLI

MONTEVIDEO

2018

## **DECLARACIÓN DE AUTORÍA**

El abajo firmante Álvaro Castelli, es el autor y responsable de todos los contenidos y de las opiniones expresadas en este documento, que no necesariamente son compartidas por el Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes.

Firma: .....

Álvaro Castelli  
C.I. 5.166.544-3

## **RESUMEN**

El presente trabajo es un proyecto realizado por Álvaro Castelli, alumno del Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes en el marco de la asignatura Taller de Proyecto Final, del trayecto Entrenamiento y Deporte, séptimo y octavo semestre de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte.

La institución abordada brinda clases de formación artística, a niños/as, adolescentes y jóvenes y busca que sus alumnos tengan una sólida formación profesional. Se encuentra ubicada en Montevideo, Uruguay.

La razón para llevar adelante este proyecto se debe al desequilibrio entre la flexibilidad y el tono muscular que hay en los niño/as, adolescentes y jóvenes de la escuela artística, vinculando el proyecto con la danza y el entrenamiento.

El problema es planteado en la entrevista exploratoria, realizada al director general de la escuela, una vez concedidos los permisos correspondientes para adentrarse en la institución se empezó a relevar y analizar la información obtenida elaborando la aproximación diagnóstica.

En el segundo semestre del año se trabajó en la formulación de una propuesta de mejora. Partiendo de una planilla operativa se acordaron con la institución los objetivos generales, específicos, metas y presupuesto para dar continuidad al proyecto.

Con la aproximación diagnóstica y la propuesta de mejora finalizada es que se da paso a elaborar el trabajo final de grado, integrando encuadre teórico, el caso en estudio, la propuesta metodológica utilizada, el análisis de los datos, los resultados obtenidos y las conclusiones a las cuales se llegó.

Palabras clave: danza, entrenamiento, tono muscular, flexibilidad.

## Índice

1.	INTRODUCCIÓN.....	5
2.	ENCUADRE TEÓRICO .....	7
2.1	BALLET .....	7
2.1.1	Danza .....	7
2.1.2	Ballet .....	8
2.2	ENTRENAMIENTO .....	8
2.2.1	Aspectos generales .....	8
2.2.2	Entrenamiento funcional .....	10
2.2.3	Entrenamiento en edades tempranas.....	11
2.2.4	Entrenamiento y la práctica de danza .....	12
2.2.5	Entrenamiento y psicología en el deporte .....	13
2.3	LA ESCUELA DE DANZA COMO INSTITUCIÓN FORMADORA .....	14
2.4	LA GESTIÓN INSTITUCIONAL Y LA ENSEÑANZA DE LA DANZA ..	15
2.5	SÍNTESIS DEL CAPITULO.....	16
3.	EL CASO EN ESTUDIO .....	17
4.	PROPUESTA METODOLÓGICA .....	19
4.1	PARADIGMA .....	19
4.2	METODOLOGÍA ESTUDIO DE CASOS.....	20
4.3	UNIVERSO DE ESTUDIO .....	21
4.4	MUESTRA Y FUNDAMENTACIÓN .....	21
4.5	INSTRUMENTOS UTILIZADOS.....	22
4.6	PRUEBA DE INSTRUMENTOS.....	23
4.7	PREGUNTAS QUE GUÍAN LA INVESTIGACIÓN .....	24
4.8	FASES DEL ESTUDIO .....	25
5.	ANÁLISIS DE DATOS Y SU POSTERIOR UTILIZACIÓN.....	27
5.1	APROXIMACIÓN DIAGNÓSTICA.....	28
5.1.1	Entrevista exploratoria .....	28
5.1.2	Primera colecta de datos .....	29
5.1.3	Segunda colecta de datos.....	32
5.1.4	Modelo de análisis final.....	34
5.2	RESPUESTA A LAS PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN.....	35
5.3	PROPUESTA DE MEJORA .....	36
5.3.1	Presentación de la propuesta .....	36
5.3.2	Proceso de la propuesta.....	38
6.	RESULTADOS.....	39
6.1	Aproximación diagnóstica .....	39
6.2	Propuesta de mejora.....	39
6.3	Trabajo final de grado .....	39
7.	CONCLUSIONES.....	40
8.	BIBLIOGRAFÍA .....	43
9.	ANEXOS .....	46
9.1	Anexo 1: Aproximación diagnóstica .....	47
9.2	Anexo 2: Propuesta de mejora .....	86

## 1. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo es un requisito de la asignatura Taller de Proyecto Final, séptimo y octavo semestre, de la Licenciatura en Educación Física Recreación y Deporte del Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes (IUACJ). A través de este se presentará los pasos realizados para la elaboración del trabajo, análisis, resultados y conclusiones.

El motivo para encaminar el proyecto es debido al desequilibrio que hay en cuanto a la flexibilidad y el tono muscular en los niño/as, adolescentes y jóvenes de la escuela que será presentada más adelante. El origen del tema se dio a través de una entrevista exploratoria al coordinador de ballet de una escuela de formación artística, luego de haberle planteado el director general de dicha escuela, que permitió la participación en la misma. La institución brinda clases de formación artística, a niños/as, adolescentes y jóvenes y busca que sus alumnos tengan una sólida formación profesional. Se encuentra ubicada en Montevideo, Uruguay.

El primer paso fue realizar la aproximación diagnóstica en donde se adentra en la institución, utilizando las entrevistas semiestructuradas y la observación se obtienen datos y con ello se analiza la situación, las problemáticas y los factores causales. Una vez obtenidos los datos con su respectivo análisis se continúa con la propuesta de mejora, en ella se plantearon objetivos generales, objetivos específicos, metas a alcanzar y sus respectivas actividades a llevar a cabo para lograr el cometido.

El proyecto se vincula con el trayecto de entrenamiento y deporte de la carrera contando con ciertas competencias a desarrollar. Estas se pueden definir como una combinación entre actitudes y responsabilidades que conllevan un conocimiento y una aplicación en base a los frutos del aprendizaje que como estudiantes se podrá ser capaz de resolver situaciones dentro del proceso educativo, siendo un recurso que tiene el individuo cuando lleva una actividad adelante desde el saber (Malpica, 1996).

En base al programa de proyecto final, a continuación se presentaran las competencias comprometidas, una de ellas fue en el primer semestre el trabajo en equipo, entre pares y con el docente, por lo que se pudo experimentar las formas de trabajo grupal e individual, lo cual enriquece de distinta manera tanto la comunicación como la forma de organizarse.

Con la ayuda de los tutores y los agentes de la institución involucrada se pudo fomentar la reflexión profesional sobre la realidad, generar ideas, planteamientos, opciones y decisiones de forma oportuna en las distintas situaciones planteadas con el proyecto.

Lo mencionado en los dos puntos anteriores pudo generar un proceso de desarrollo personal que acompañó la construcción del perfil crítico y reflexivo, la formación como futuro profesional, analítico, pudiendo resolver distintas etapas que fueron surgiendo durante el camino de elaboración de la tarea.

Se pudo conocer la forma de organización de la institución y visualizarla a través de la bibliografía, cómo es el funcionamiento que permite que las actividades se den de la forma que se dan, y no de otra manera, con los análisis a través de todo el proceso del proyecto.

Hubo una constante toma de decisión tanto alumno, tutor y agentes de la institución, lo que siempre contribuyó a desarrollar nuevas formas de pensar y para poder abordar los problemas de la mejor forma posible.

## **2. ENCUADRE TEÓRICO**

En este capítulo se presentarán los recursos teóricos vinculados con el estudio, los temas fundamentales son: el ballet, el entrenamiento (aspectos generales, atención a las edades tempranas, entrenamiento funcional, enfocado a la danza), entrenamiento y vinculación con la psicología del deporte, la escuela como institución formadora y la gestión institucional.

### **2.1 BALLET**

A continuación se hará mención de aspectos generales de la danza en donde se observaran sus principales características, la implicancia que tuvo a lo largo del tiempo, los cambios por los cuales ha pasado y se hablará específicamente de la rama del ballet que es la practicada por la escuela.

#### **2.1.1 Danza**

La danza cuenta con dos puntos de vista los cuales son de gran importancia, siendo estos el arte y deporte y/o rendimiento. La danza acompaña al ser humano desde la antigüedad y ha sido un medio en el cual el hombre se expresó, ya sea por necesidad o sentimientos, siguiendo el trayecto de la vida misma y la evolución del hombre con sus distintos entornos y relaciones sociales, sirviendo como medio de expresión, reflejando y acompañando todos sus cambios a lo largo del tiempo (Vilar, 2011). Podemos ver a la danza desde lo artístico Pérez (2008) lo asocia a lo “bello”, que es algo que la sociedad lo impone como tal. O la podemos entender como una manifestación deportiva, que contiene un entrenamiento psicofísico que demanda competencia y rendimiento con un estricto seguimiento de normas y reglas (García, 1990).

El presente trabajo hace referencia principalmente a la danza clásica ya que esta tiene ciertas particularidades. Surge con elementos cortesanos, vinculados al rey, que se fueron transformando en danza como, por ejemplo, con reverencias, pasos ceremoniosos o salidas respetuosas, en donde fue creando su propia ideología, adulación hacia la persona del rey y galantería con los demás. Los movimientos se ejecutan lenta y soberbiamente, sin vulgaridad ni apuro ya que en la corte del rey no había precipitación alguna (Vaganova, 1945). La danza siempre estuvo vinculada a la belleza, a la exigencia y virtuosismo, al espectáculo y a la delicadeza de las técnicas.

### **2.1.2 Ballet**

En sus comienzos el ballet era un espectáculo de lujo muy costoso, practicado por la aristocracia, proveniente de las cortes reales y señoriales de los siglos XV y XVI en los países europeos, principalmente de Italia, consistiendo en una combinación de poesía recitada, música instrumental y vocal, con bailes para representar piezas mitológicas y alegóricas (Vaganova, 1945).

Con el paso de los años esta práctica, que en principio era un pasatiempo, se formó como una profesión, tuvo cambios en la técnica y ambos sexos hacían práctica de este arte; se fue tomando más en cuenta la vestimenta que debía ser usada, siendo ajustada al cuerpo en principio, pero luego la Iglesia de Italia lo prohibió; ya para los años posteriores al 1700 hubo cambios en donde además se usaba una zapatilla sin taco y se introdujeron movimientos de elevación. Luego en el 1900 aparece el ballet ruso, que toman influencias de ballet académico, deportes o distintas disciplinas musicales y ha tenido sus modificaciones. Pero el ballet clásico ha sido considerado como originario en Francia y desarrollado en Italia, en donde la aristocracia europea contaba con muchos lujos y cada celebración era festejada con música y este tipo de danzas, existiendo múltiples coreografías, por lo que posteriormente adquirió una forma establecida de llevarse a cabo y da paso a lo que es la Danza Clásica (Lázaro, 2009).

Siempre enfocado a la técnica, el espectáculo, la expresión, la música, el teatro, en donde se debe tener un control completo del cuerpo, por lo que su práctica se inicia a edades tempranas; siendo una disciplina que requiere mucha concentración, esfuerzo, actitud y termina conformando un estilo de vida.

## **2.2 ENTRENAMIENTO**

Dentro del apartado de entrenamiento se atenderá a los aspectos generales que lo conforman, procesos de aprendizaje, técnica, capacidades físicas, cognitivas y afectivas, estado de desarrollo del individuo (ya que la escuela y disciplina implicada tiene un entrenamiento que comienza desde edades tempranas y hay que respetar el tipo de entrenamiento a realizar).

### **2.2.1 Aspectos generales**

El entrenamiento cumple la función del desarrollo de los alumnos técnica y físicamente a lo largo de los procesos de aprendizaje, genera un cambio en ellos: físico, cognitivo y afectivo

que incide en la persona y le permite mejorar (Weineck, 2005). El entrenamiento se puede definir como una actividad sistemática que permite y propicia alcanzar mejores realizaciones en todos o algunos de los factores que intervienen en una tarea (Vinuesa y Vinuesa, 2016).

El entrenamiento y la práctica deportiva tienen un rol fundamental en la actualidad, se han expandido y evolucionado con el correr del tiempo como menciona Gordillo (1992). De igual forma, en la danza como deporte se va a requerir de una preparación física, técnico-táctica, intelectual, psíquica y moral que el deportista adquiere a través del ejercicio físico (Weineck, 2005).

Desde el lado deportivo, se puede considerar cuatro tipos de entrenamiento que están ligados entre sí, entrenamiento físico, técnico, táctico y vital. Dentro del entrenamiento físico el fin es mantener o mejorar las posibilidades físicas para determinadas tareas, ampliando la potencia de aptitud física y desarrollando cualidades morales que influyen en la actitud también del individuo. El entrenamiento vital se visualiza y tiene en cuenta ya que los entrenamientos cada vez son más exigentes y requieren que el deportista cuente con muchas horas de esfuerzo al día, para tener un buen rendimiento. Resulta necesario entonces considerar aspectos ambientales y de salud, adaptando la planificación del entrenamiento, ya que este supone una agresión al organismo. Asimismo, se deben atender aspectos de salud del deportista, por eso se cuenta con equipos multidisciplinarios como médicos, nutricionistas, psicólogos o psicoterapeutas (Vinuesa, y Vinuesa, 2016).

El desarrollo de la técnica es imprescindible en todos los deportes, aunque varía de un deporte en otro. Vimos lo destacada que es en la danza, esta se debe aprender, percibir, entender o sentir y asimilar, se debe tener una progresión y a su vez una perfección a futuro, en donde se busca economizar movimiento teniendo un buen rendimiento. Para ello, se deben cumplir ciertas fases, como la del aprendizaje de lo fácil a lo difícil, simple a lo complejo, lento a rápido y de lo individual a lo colectivo. Automatizarla y mecanizar los gestos, según el espacio y tiempo o necesidades. Para enriquecer la técnica hay que tener un gran estado físico que acompañe ya que, si no hay un físico que sustente y pueda con esas técnicas el desarrollo no va a darse de la manera esperada. Por último y no menor tenemos el entrenamiento táctico que implica emplear un orden según la situación planteada, que la emplea el deportista según las consideraciones que tenga en cuanto al espacio, a sus compañeros o a las distintas acciones que surjan y este tenga que resolver (Vinuesa, M y Vinuesa, I, 2016).

Hay que tener en cuenta que para que se den todos los factores dentro del entrenamiento deportivo tiene que haber una preparación y planificación previa, evaluar y programar las capacidades y habilidades que el deportista realizará en su práctica, para ello se debe seguir la

planificación paso a paso con todos los componentes de rendimiento que se buscan, técnico, táctico, físico y psicológico (Jiménez, 2011).

### **2.2.2 Entrenamiento funcional**

El entrenamiento funcional se puede entender como aquel tipo de disciplina que aumenta las posibilidades de la persona con el medio físico y social que lo rodea, vinculado a las funciones respiratorias, cardiovasculares, musculares y articulares, buscando entrenar con un propósito, uniendo músculos y movimientos que trae beneficios como lo son la fuerza, velocidad, resistencia o mayor movilidad (Diéguez, 2006).

En este se integra la fuerza, resistencia y acondicionamiento total del cuerpo del practicante y una de las mejoras que también comparte es la ganancia y mejoría en la estabilidad, los segmentos articulares y la estructura miotendinosa equilibrando su estado con el tono muscular. En la actualidad el entrenamiento funcional ha tomado mucho énfasis, debido a sus resultados ya que se trabaja sobre las acciones musculares, mejorando la técnica, el frenado de movimiento, los impactos, las lesiones, mantiene la resistencia, atendiendo siempre las necesidades del deportista (Pinzón, 2015).

Si se enfoca el entrenamiento funcional en el core (zona media del cuerpo), puede ser beneficioso en la reducción de ciertos dolores, incapacidad funcional o dolores lumbares, además de una preparación para que el deportista tenga éxito en su deporte, siendo un entrenamiento beneficioso también para la ganancia de fuerza muscular. Tener un correcto trabajo del core supone una estabilización corporal que permitirá realizar movimientos con un buen soporte muscular, reduciendo lesiones y mejorando la coordinación muscular en los gestos, lo cual permitirá a su vez ganar resistencia para sostener dichos gestos por más tiempo, sin fatigarse, logrando firmeza postural y flexibilidad (Pinzón, 2015).

### 2.2.3 Entrenamiento en edades tempranas

El entrenamiento en edades tempranas, tanto para los infantes como para los juveniles es de suma importancia, responsabilidad, atención y cuidado ya que es un periodo en el cual los mencionados se encuentran en una etapa llamada “fase sensible” que tiene como características la constante modificación y adaptación del cuerpo, entonces hay que atender a que las estrategias de aplicación de entrenamiento y estímulos que se dictan sean correctos ya que estos cambios y desarrollos pueden afectar significativamente en la persona (Weineck, 2005).

Las posibilidades que existen entre un niño y joven varían con la edad y se hacen complejas a medida que se crece. Entre el nacimiento y la adolescencia se ven complicaciones en las estructuras neuromusculares, que hacen posible que se realicen los movimientos, entre ellos los vinculados al deporte, para eso se deben educar y guiar para alcanzar las conductas motrices óptimas que se requieren (Pila y Novoa, 2014).

Lo primero es que los niños adquieran experiencia motriz para conocer su cuerpo y las posibilidades de movimiento que se pueden tener, con el crecimiento van a adquirir y mejorar la técnica de los distintos gestos a medida que se desarrolla su esquema corporal, sin descuidar aspectos básicos de fuerza y resistencia. Entrenar a un niño como si fuera un adulto es un error, ya que corporalmente no tiene el desarrollo necesario, puede comprometer la salud y su carrera deportiva, por lo que hay que atender sus capacidades biológicas como lo son la resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad, sin perder de vista la mencionada fase sensible, respetando los tiempos de desarrollo en las edades tempranas (Martin y Nicolaus, 2004).

A medida que crecen y se acercan a la adolescencia, el esquema corporal se ha desarrollado y evolucionado, el entrenamiento enfocado a lo físico puede ir aumentando, fuerza corporal, resistencia y velocidad sin perder los aspectos técnicos. Cuando se encuentran en la adolescencia es un periodo de muchos cambios hormonales y es probable que se generen problemas en el desarrollo, hay que atender con mucho cuidado al entrenamiento de la fuerza. (Pila y Novoa, 2014).

Estando en la juventud el deportista se encuentra desarrollado y va a depender el entrenamiento del enfoque deportivo que tenga, la danza como es una disciplina bastante individual en donde se empieza a temprana edad la especificidad ante las tareas comienzan antes y los sistemas de entrenamiento tienen que estar planteadas de buena forma, la intensidad y volumen será mayor, pero no se puede descuidar el progreso, hacerlo paulatinamente.

### 2.2.4 Entrenamiento y la práctica de danza

Se explicarán los principales aspectos que tienen influencia importante en los bailarines ya que son aspectos físicos que determinan la movilidad que se puede tener, las técnicas que se pueden abarcar, la fuerza con la cual se pueden realizar o no ciertas actividades, la delicadeza, sutileza en los gestos y el control que se puede tener de estos, evitando lesiones y sobrecargas indebidas en los practicantes.

- **Flexibilidad**

Es considerada como amplitud de movimiento de una articulación, es la capacidad de una articulación para moverse en amplitud total, en todo su espectro de movimiento. Esta capacidad permite realizar movimientos con gran amplitud de recorrido, se compone de la elasticidad muscular, que es la capacidad que tienen los músculos de recuperar su forma luego de haberse deformado, de la movilidad articular, que refiere a la amplitud de movimiento que pueden generar cada una de estas, que son distinta amplitud según la articulación (Gil, 2005).

Hay factores que influyen en la flexibilidad como lo son la edad, sexo, temperatura y hora del día, tipo de actividades cotidianas, trabajo o el estado emocional.

La capacidad de flexibilidad en los gestos técnicos de la danza es fundamental. Depende del conjunto musculotendinoso, hallándose limitada por las estructuras musculares, la condición y el tono de los grupos musculares. La flexibilidad suele estar desconectada con los trabajos de fuerza, o muchas veces son tomadas como opuestas, hay actividades como el Yoga y el Pilates que tratan de fomentar o incorporar la flexibilidad de los segmentos, controlando los gestos, la respiración, a través de la mente y el cuerpo, pero se debe atender en los deportes a movimientos que permitan generar rangos de movimiento, pero que también incrementen la fuerza (Nelson y Kokkonen, 2007).

La flexibilidad tiene beneficios positivos en los músculos y articulaciones, previene lesiones y minimiza molestias musculares, mejora de forma eficiente todo tipo de actividad física aparte de la calidad de vida, proporciona un rango amplio para la ejecución de movimientos articulares, facilitando los movimientos a ejecutar y pudiendo con otros que conllevan cierto grado de dificultad (Nelson y Kokkonen, 2007).

- **Tono muscular**

El tono muscular implica estar en un estado permanente de ligera contracción, sirviendo para que los músculos estén activos en actividades motrices y posturales, no solo actúa como intensidad constante, sino que tiene fluctuaciones y variaciones en cada músculo de forma estática y dinámica en todo el individuo.

Este tono muscular necesario para la realización de movimiento está regulado por el sistema nervioso, requiere de aprendizaje para adaptarse a los gestos, va a depender de la actividad a realizar y las distintas manipulaciones que se realicen, incide en la construcción del esquema corporal, la conciencia del cuerpo y el control de este depende de un correcto funcionamiento y dominio del tono muscular (Stamback, 1979).

El tono y la capacidad de relajación cumplen un rol fundamental. El tono muscular por encima del adecuado y tener poca capacidad para relajar los músculos puede tender a que se genere una contracción innecesaria muscular y por tanto contribuir a la limitación en la movilidad (Weineck, 2005).

- **Laxitud**

La laxitud articular es una alteración caracterizada por una mayor distensión de las articulaciones, tanto en movimientos pasivos como activos, en general las mujeres son más laxas que los hombres. La hiperlaxitud puede ser influida por la genética familiar, pero el tono muscular tiene mucha implicancia ya que las articulaciones están influidas por toda la superficie articular que implica piel, tendones, músculo y cápsula articular. En el entrenamiento el grado de movilidad articular aumenta progresivamente con el calentamiento, se mantiene durante la actividad y luego decae, existiendo una relación entre laxitud articular y lesión deportiva. La presencia de lesiones ligamentosas también supera en número a mujeres que en hombres, lesionándose con mayor frecuencia las personas que tienen a ser laxas y no mantienen esos niveles de flexibilidad y tono muscular equilibrados (Bulbena, González y Drobic, 2008).

### **2.2.5 Entrenamiento y psicología en el deporte**

Rendimiento, deporte, actividad física, tiempo libre y salud son temas contemporáneos que se han convertido sociológicamente en fenómenos muy grandes, llevando a la vida moderna a más conocimientos técnicos y a la práctica de deporte no competitivo y competitivo en donde

la psicología deportiva ha tomado un papel muy importante para el desarrollo del mismo, donde la función de preparar mentalmente al deportista tuvo buena aceptación y cada vez es más demandada debido al acompañamiento y a las mejoras que se tienen (Dosil, 2002).

Es una manera de mantener en óptimas condiciones la calidad de vida de la persona, bienestar emocional, estrés, ansiedad, depresión, autoestima, humor y que también implica relaciones sociales ya que siempre se está en contacto con el entorno social. Hay distintas edades, etapas y situaciones por las cuales pasan los bailarines, pero para lograr una optimización de la práctica hay que atender múltiples aspectos. La psicología hoy en día toma un rol fundamental, con ello el acompañamiento en las interacciones, socialización, valores, conductas y normas por las cuales debemos regirnos que hace esencial el crecimiento personal y la disciplina practicada. Es importante que el psicólogo cumpla un rol educativo y preventivo y que no sea simplemente un ayudante terapéutico o de rehabilitación, analizando aspectos que impliquen a la práctica deportiva, orientación motivacional, comunicación, rendimiento, autoconfianza, autocontrol emocional o aspectos como el estrés, trastornos alimentarios, ansiedad u otros factores que inciden en la persona (Dosil, 2002).

La gran demanda en el rendimiento que recae en el deportista en combinación con la poca labor preventiva de ciertos trastornos hace que se requiera de ciertas ayudas o intervenciones, las frustraciones, la desmotivación, son realidades que suceden en la mayoría de bailarines y bailarinas, son pocos los que alcanzan cumplir su objetivo y completar el ciclo, influyendo en el individuo lo físico, técnico, táctico y psicológico, que debe encontrarse siempre en óptimas condiciones. Con ello se puede dar el abandono en la práctica realizada, tanto por no complacer las necesidades del deportista como también motivos personales del practicante (Gordillo, 1992).

La vinculación de los deportistas con un profesional de este medio puede ser de gran ayuda entonces para sobrellevar ciertas dificultades, atendiendo y apoyando a los alumnos a que sobrelleven de mejor forma su práctica, que puedan rendir y desarrollarse adecuadamente (Dosil, 2002).

### **2.3 LA ESCUELA DE DANZA COMO INSTITUCIÓN FORMADORA**

Este tipo de institución la podemos vincular con lo artístico y deportivo, teniendo diferentes agentes que intervienen dentro de ella, siendo su gran mayoría profesionales dentro de su área de desempeño, en donde la planificación, diseño y gestión es imprescindible para su correcto funcionamiento y evolución. Hay cuatro puntos fundamentales que debe tener una

organización según indican Porter, Lawler y Hackman (1975) debe estar compuesto por individuos o grupos, debe constituirse con el fin de perseguir ciertos fines, se debe tener cierta coordinación de los objetivos y por último marcar una permanencia temporal y delimitación espacial.

Este tipo de organizaciones orienta sus objetivos a la práctica de actividad-físico deportiva principalmente, en donde hay ciertas estructuras de desarrollo, participación de eventos (muestras o competencias) lo cual también implica cierta difusión por la disciplina. Realizada por personas que buscan una meta u objetivo en común, con un equipo de trabajo por detrás de los alumnos que son los practicantes, en donde cada uno cuenta con una responsabilidad para que lo propuesto se concrete (Schein, 1988).

## **2.4 LA GESTIÓN INSTITUCIONAL Y LA ENSEÑANZA DE LA DANZA**

Podríamos tomar una definición de gestión como una actividad que busca lograr un objetivo en óptimas condiciones de rendimiento y armonía, utilizando ciertos medios de producción y con la conducción humana de organización para concretar esas metas con rentabilidad del servicio propuesto (Young, 1987).

Para realizar una buena gestión, se deben tener conocimientos generales de todos los componentes para optimizar los recursos, ya que hay que utilizarlos de forma ordenada. La gestión puede llevarse por el presupuesto, actividades, mantenimiento de la instalación, por partes o todo en conjunto, definiendo lo que se desea obtener, desarrollándolo y controlándolo, a su vez teniendo en cuenta la prevención de posibles problemas. Luego de eso se buscan los instrumentos para llevarlo a cabo que son las actividades, recursos humanos, económicos, mantenimiento, entendiendo que hay responsables para llevarlo a cabo, y que todas las personas son componentes esenciales de la gestión y de los resultados (Young, 1987).

Para que exista una organización con estructura se deben tener personas, objetivos y atender a situaciones o momentos adecuados para que se pueda lograr. Cuando todo el conjunto está consolidado se deben aprovechar las oportunidades que surjan y con ello lograr los objetivos, atendiendo la posición que ocupa cada persona al igual que los recursos ya que con estos se toman decisiones para cumplir con las necesidades que se tienen (Dolz, 1986).

La planificación es indispensable para lograr la gestión, permite hacer toma de decisiones con los objetivos propuestos, marcando las líneas de trabajo a futuro, se arma un plan donde la institución y sus integrantes deben seguir, por lo que la comunicación y el entendimiento de quienes la integran es fundamental. Que se genere un plan de organización

por los agentes institucionales, que se cumpla a lo largo del tiempo, puede traer beneficios (Paris, 2005). Siendo imprescindible que haya acuerdos en seguir todos objetivos en común, ya que todos en su conjunto hacen del funcionamiento y del día a día, tanto coordinador, director como los docentes para que los alumnos puedan desarrollarse en la carrera para la que se están formando.

## **2.5 SÍNTESIS DEL CAPITULO**

Como síntesis del capítulo, atendiendo las ideas principales, tanto la noción de danza como la de ballet pueden mirarse desde concepciones de lo “bello” (Pérez, 2008 o “artístico” (Vaganoza, 1945), pero también como una disciplina de entrenamiento deportivo (García, 1990) y es en este enfoque en particular en el que se centra el presente trabajo.

Existen varias modalidades de entrenamiento, pero se ha hecho énfasis en el entrenamiento funcional debido a que en la actualidad es tendencia dados sus resultados, mejorando la técnica, previniendo lesiones, resistencia, logrando firmeza postural y flexibilidad, entre otros aspectos que mejoran las necesidades del deportista (Pinzón, 2015).

Dentro de los aspectos principales del entrenamiento que se abordarán está el foco en las edades tempranas, donde se debe tener en cuenta el estado de desarrollo del individuo para no perjudicar su salud o práctica (Martin y Nicolaus, 2004). La flexibilidad que es considerada como amplitud de movimiento y una capacidad que permite la ejecución correcta de las técnicas (evitando lesiones) y con la cual se puede apreciar delicadeza (Gil, 2005). La laxitud que se caracteriza por la distensión de las articulaciones, influida por el tono muscular, que puede generar lesiones si no es tratada y equilibrada como mencionan Bulbena, González, y Drobnic (2008). Por último el tono muscular que es el encargado de mantener los músculos activos en las actividades motrices (Stamback, 1979).

Las capacidades dentro de la persona son de gran influencia sobre el entrenamiento rutinario. Se abordará también el entrenamiento desde los psicológico, ya que este no es solo físico, sino mental. Por ese motivo cobra relevancia abarcar la mayor cantidad de necesidades de los alumnos y para mantener el rendimiento y la calidad de la persona que lo practica es esencial contar con profesionales como los psicólogos para que haya una guía o apoyo en los aspectos emocionales y psicológicos (Dosil, 2002). Comprendiendo que el entrenamiento de futuros profesionales del ballet no puede ser realizado de forma improvisada, por tal motivo se requiere de una buena gestión institucional, generar un plan, una organización, y análisis de las distintas situaciones para concretar objetivos (Dolz, 1986).

### 3. EL CASO EN ESTUDIO

La institución a la cual se le planteó el interés de realizar el proyecto brinda hace varias décadas formación artística en Montevideo, Uruguay, cuenta con página web la cual cuenta con información actualizada, tanto de actividades como de contacto, ubicación, plan de estudios y permite la inscripción a cursos mediante links.

Atiende principalmente a una población de niños, adolescentes y jóvenes de ambos sexos con vocación artística, buscando formarlos como bailarines/as en danza clásica, contando en la división de ballet con un aproximado de 130 alumnos en Montevideo.

La escuela cuenta con pruebas de ingreso (desde los 8 a 12 años en las niñas y hasta los 18 años en hombres) con el fin de identificar ciertas cualidades y condiciones favorables para la práctica de este arte, entre ellas se encuentran la aptitud física, nociones básicas de ritmo, condiciones básicas también de las capacidades como la resistencia, fuerza y por supuesto un patrón muy importante la flexibilidad ya que con esta última se hacen muchas valoraciones de clasificación a la hora de poder ingresar a la escuela, inclusive realizar la prueba no implica directamente tener un cupo para ingresar.

La formación de los alumnos es extensa en años y puede variar dependiendo de la edad y aptitudes que estos dispongan, la danza cuenta con movimientos que se basan en el control total y absoluto del cuerpo por eso se debe enseñar desde temprana edad, siendo una disciplina que requiere mucha concentración y esfuerzo como lo es la actitud con la cual se practique y tome para la vida de cada uno.

Es una institución que lleva años impartiendo sus servicios y a lo largo del tiempo ha tenido un continuo desarrollo y organización, lo que da cuenta de una evolución propia y segura que los componentes que la conforman funcionan, con aciertos y errores, pero tratando de avanzar constantemente. Atendiendo al futuro ya que se muestran dispuestos a cambios y a mejorar lo que permite que el camino se siga construyendo para poder evolucionar.

Cuenta con distintos agentes dentro de la institución que van desde el director, coordinador, docentes, profesor de acondicionamiento físico, teatro, música, pianistas, nutricionista, funcionarios de limpieza, guardias y administradores. A lo largo del tiempo han colaborado e intervenido maestros, coreógrafos nacionales y del exterior lo que ha hecho que la escuela amplié su formación y conocimiento, tanto para alumnos como para los docentes.

Se dispone de oficinas de administración y distintos salones para llevar a cabo los entrenamientos y prácticas, el suelo es similar a lo que se quiere y tiene algunas condiciones pero no es el ideal. En el pasillo se han colocado carteleras que marcan actividades, plan de

estudios, horarios de las materias o avisos que permiten tener actualizado tanto a docentes como a los alumnos, salones acondicionamos más que nada para la práctica de piano y lo relacionado a la música, baños, máquina de café y una recepción.

Los presupuestos que se manejan son acotados. Está prevista la mudanza a un nuevo local que reúna mejores condiciones, pero esto no ocurrirá en el corto plazo. En muchos casos cuando hay competencias los alumnos se manejan también con sistemas como los son las rifas u otros medios para conseguir dinero para nuevo equipamiento que necesiten o para pagar viajes.

#### **4. PROPUESTA METODOLÓGICA**

Con la propuesta metodológica se presentará el tipo de investigación realizada, universo de estudio, instrumentos utilizados, prueba de instrumentos, preguntas de investigación y las fases de estudio detalladas que se fueron siguiendo para poder completar el trabajo final.

Se va a comprender y profundizar sobre ciertos fenómenos dentro de su ambiente natural, entendiendo a los participantes, sus experiencias, opiniones o lo que los rodea, usando este tipo de estudio también debido a la funcionalidad que tiene porque el tema no ha sido muy explorado.

Una vez familiarizados con el tema, se irá profundizando con las preguntas de investigación, su justificación y viabilidad, la justificación es importante en el proyecto ya que se necesita la aprobación de terceros, por lo que los criterios para llevar a cabo el trabajo tienen que tener valor, criterio y relevancia. La viabilidad es algo que está en constante atención, ya que se requieren tiempos, recursos humanos y presupuestos a manejar en la tarea por lo que se deben plantear objetivos que puedan ser capaces de cumplir (Sampieri, Fernández y Baptista, 2010).

Como investigadores se deben adoptar ciertas funciones, respetando a los participantes y el contexto en el que se involucra, ser flexible y adaptarse a las distintas situaciones que pueden surgir acoplándose a ellas, manteniendo una postura reflexiva sin influir en ningún momento para no modificar la realidad tal cual se presenta, intentando no inducir respuestas o comportamientos, no criticar ni enjuiciar, usar distintos métodos y fuentes para obtener datos, logrando el objetivo óptimamente.

##### **4.1 PARADIGMA**

Los paradigmas presentan un conjunto de creencias que se basan en un esquema teórico que intenta buscar la comprensión del mundo utilizado por los científicos, como se mencionó anteriormente tiene su origen cualitativo, en donde los estudios tienen que ver con acciones humanas y a la vida social. Cuando hablamos de paradigma interpretativo se debe entender que tiene una construcción sobre el mundo social en base a los significados atribuidos por los individuos que lo observan, es decir, por la interpretación que ellos realizan. La investigación social tiene como base en la comprensión y búsqueda de significados de la realidad y sus fenómenos existentes (Corbetta, 2007). Es posible obtener conocimiento mediante la reflexión, en una realidad dinámica e interactiva con el comportamiento de los demás, tanto el

investigador como el investigado o lo investigado se “comunican” en un sentido bidireccional, creando y construyendo la acción interpretando y valorando la realidad (Pérez, 1994).

La teoría es una herramienta que sirve para reflexionar y se forma desde la práctica, con los hechos que se pueden observar, también con significados e interpretaciones que forma el propio sujeto, con interacción del resto dentro de un contexto determinado. Comprendiendo los procesos de las propias creencias, valores y reflexiones, en donde las conclusiones y la discusión generada en las investigaciones están ligadas fundamentalmente a la contribución del comprender, conocer y actuar frente a otras situaciones (Ricoy, 2005).

#### **4.2 METODOLOGÍA ESTUDIO DE CASOS**

Este tipo de metodologías puede ser muy valiosa en la investigación, permite medir y registrar conductas de los agentes involucrados en el fenómeno estudiado, usado como método en las ciencias sociales, dirección de empresas, áreas de educación, desarrollo de la niñez, negocios internacionales, desarrollo tecnológico e investigaciones de problemas sociales. Puede ser de utilidad para fenómenos contemporáneos, todo lo sucedido en la actualidad con un entorno real, en donde se pueden utilizar distintas fuentes de datos, con un rol fundamental dentro del estudio de las organizaciones sirviendo como base para el desarrollo de teorías en el campo de la empresa, como por ejemplo, para la resolución de problemas empresariales como la enseñanza, los nuevos estudios de esta índole no presentan fallas en la validez y fiabilidad de los resultados (Yin, 1989).

Un estudio del tipo contemporáneo se puede considerar como único o varios casos en donde se combinan distintas formas de recoger evidencia, buscando generar teoría, comprendiendo el contexto (Eisenhardt, 1989). Es adecuado para investigar fenómenos en donde se intenta dar respuesta a cómo y por qué ocurren desde múltiples perspectivas, explorando de forma profunda y obteniendo un conocimiento amplio sobre cada fenómeno. Específicamente tiene como objetivo llegar a fondo con la información y que sea sustentable, se contrapone con la cantidad y esquemas de estandarización, brinda la posibilidad de analizar valores y costumbres que existan en cierto grupo social (Sampieri, Fernández y Baptista, 2010). Puede ser desde un individuo a grupos y la duración puede ser de solo un día hasta un año, en donde se analiza ese caso ya que siempre se le está prestando atención y analizando (Stake, 1999).

El presente proyecto toma el caso, que es una institución, se hace la colecta de información y el entendimiento del contexto, lo cual puede dar una idea de que también otras

instituciones pueden brindar datos similares, obteniendo con este estudio una guía y bases para ayudar a otro tipo de instituciones, individuos o deportes. Presentando características de validez y fiabilidad porque cumple con ciertas medidas de operación en donde se utilizan múltiples fuentes de evidencias, se hacen varias obtenciones de datos, todo es analizado y se establecen relaciones, se observan sus variaciones, se construye una explicación de los fenómenos y continuamente sigue el ciclo del análisis de datos.

#### **4.3 UNIVERSO DE ESTUDIO**

En esta sección interesa definir la población que puede ser finita o infinita de elementos o sujetos, va a depender de cómo se plantee la investigación y puede entrar también el entorno que influye en estos participantes. En este caso la población es finita ya que el número de sujetos está limitado a una población de bailarinas en una determinada institución. El universo de estudio es el conjunto de personas que poseen características en común las cuales pueden investigarse (Rojas, 2012). En el presente estudio se encuentran niñas, adolescentes y jóvenes de edades que comprenden desde los ocho a dieciocho años con formación artísticas principalmente en danza clásica. También se encuentran docentes, directores, coordinadores, personal administrativo, mantenimiento, limpieza y seguridad. Entre todos estos se dio prioridad a la consulta a las profesoras de danza clásica y contemporánea, profesor de acondicionamiento físico y coordinador de ballet, siendo agentes de la institución que se encargan de brindarles la formación y ayuda necesaria a los alumnos para su correcto desempeño en la carrera, teniendo influencia y trato directo diariamente con los alumnos.

#### **4.4 MUESTRA Y FUNDAMENTACIÓN**

Para seleccionar la muestra hay que definir individuos, organizaciones, situaciones, etc., una vez que se delimita el interés sobre el cual se va a recolectar los datos, se delimita un grupo representativo de esa población, al seleccionar una muestra se estudia a una parte o un subconjunto de la población, pero buscando que la muestra sea representativa (Sampieri, Fernández y Baptista, 2010).

Los criterios para seleccionar la muestra se plantean teniendo como punto el problema inicial y las preguntas de investigación, hay dos focos que son los alumnos (130 en la división de ballet), siendo aquellos que tienen el desequilibrio entre el tono muscular y estiramiento, pero también tenemos a los agentes de la institución (con un total de 30 funcionarios repartidos

en distintas funciones), que se encargan de la formación de los alumnos y del funcionamiento del lugar, como los son el coordinador y los docentes que están a cargo de los mismos.

#### 4.5 INSTRUMENTOS UTILIZADOS

Diseñada la investigación y seleccionada la muestra, se pasa a la elección de los instrumentos a utilizar para la recolección de datos según el problema planteado y las preguntas que se quieren responder. Se deben de tener en cuenta ciertos conceptos o variables ya que es una etapa es donde hay que hacer una correcta elección de la información obtenida tanto para responder las preguntas de investigación como para darle continuidad y desarrollo al proyecto.

Aquí algunos puntos a tener en cuenta: ¿cuáles son las fuentes de donde se obtendrán los datos? ¿dónde están? ¿con que método se hará la colecta? Con el fin de obtener datos se dispone de una gran cantidad de instrumentos o técnicas, incluso utilizando varios tipos, basándose siempre en la confiabilidad, validez y objetividad (Sampieri, Fernández y Baptista, 2010). El instrumento es el elemento por el cual el investigador puede entrar al medio y obtener información (Sabino, 1986).

El primer instrumento seleccionado fueron las entrevistas semiestructuradas, esto ayuda al investigador a que tenga un tema para atender, optando seguir un orden y forma en la realización de las preguntas, escogiéndose cuales son las más permitentes según el momento dado o que se consideren necesarias. Tiene un camino a seguir con las preguntas formuladas de lo que necesita tener del entrevistado, pero dispone de libertad tanto para contestar como para buscar encasillar aquellos puntos más relevantes en la entrevista y la información que es imprescindible obtener (Stake, 1999).

Se deben cumplir con ciertas características para las entrevistas semiestructuradas como indica Willig (2008) entre ellas tenemos que las preguntas y el orden deben ser de acuerdo al entrevistado, atendiendo al entorno y contexto social, llevando una dirección y ritmo según el comportamiento de este, al igual que se debe ajustar la comunicación y el lenguaje a su nivel, tendiendo la entrevista cualitativa a ser de características “amistosas”. Buscando en esta investigación que se cumpla en todo momento, con todas las entrevistas aplicadas y todos los participantes, considerando que de esa manera la información obtenida será enriquecida, con sustento y pudiéndole sacar el máximo beneficio.

Otro de los instrumentos utilizados ha sido la observación (anexo 1, p.82), realizada a una clase de ballet, con esta técnica se exploró el contexto, ejercicios planteados en la clase para los alumnos y el funcionamiento del rol docente en ella. Con esto se entenderán los

vínculos que existen y se lograrán identificar problemas, generando hipótesis para futuros estudios. Como investigadores se debe de atender a las características de los instrumentos, con la observación se busca explorar ambientes y contextos, tales como las actividades que allí se desarrollan o las personas que participan, ciertas situaciones o circunstancias que suceden con el paso del tiempo, contexto sociales y culturales, permitiendo identificar problemáticas y generar hipótesis (Sampieri, Fernández y Baptista, 2010).

Los propósitos de la observación y los elementos que se pueden observar, por ejemplo, son: el entorno, los tamaños, distribuciones, contexto, ambiente social y humano o sus formas de organización, interacciones, vínculos y comunicación de estos, jerarquías y características de sus roles, actividades que llevan adelante los participantes, cuándo, cómo y qué hacen, cada uno de los elementos se convierte en todo aquello que será analizado (Willig, 2008).

Se escogieron estos instrumentos porque se prestan para entrar en el ambiente natural, tomando dos formas para ello, ya que se mostró que cada una tiene características distintas, atendiendo a que como investigadores se puede adentrar al contexto de estudio, acercarse y profundizar sobre la institución y sus agentes, teniendo en cuenta la riqueza de la información, pudiendo llevar la recolección con un orden y según se fue considerando necesario, sin dejar de comprender la situación y el contexto de estudio con el que se está trabajando.

#### **4.6 PRUEBA DE INSTRUMENTOS**

La prueba de instrumentos fue realizada antes de implementar la primera colecta de datos en donde se utilizaron las entrevistas, la observación que fue otro de los instrumentos no tuvo prueba ya que se aplicó directamente, con la prueba principalmente se buscaba recabar información con individuos de iguales características (son docentes, se enfocan a deportes, realizan entrenamientos físicos, infraestructura donde se realizan prácticas actividades físicas) a la muestra para que las preguntas sean acordes, puedan dar datos relevantes y que sea una guía lo más próxima y certera posible a lo que se quiere responder con ellas.

Se aplicó las pruebas a profesor de acondicionamiento físico en karate, profesora de ballet y profesora de baile (anexo 1, p.72, 73 y 74), lo cual fue una correcta elección, sirvieron para ver detalles y ajustes a las preguntas, añadiendo algunas importantes para entender el contexto del lugar de practica o de los alumnos, ¿cómo es el desarrollo de una clase típica?, ¿cuáles son las principales debilidades que encuentra en sus alumnos?, ¿en qué momento se manifiestan? En cuanto al lugar ¿es adecuado para la práctica? Esto permitió recabar más información y ser más preciso con las preguntas. Los temas principales que se preguntaron

fueron los objetivos que tienen para con los alumnos, qué se trabaja cada año, vinculó con otras materias, errores técnicos o lesiones comunes y el proceso de los alumnos.

#### **4.7 PREGUNTAS QUE GUÍAN LA INVESTIGACIÓN**

Las preguntas de investigación son un medio que plantea el problema que se estudiará, no siempre se detalla el problema en su totalidad, sino que marca un propósito de estudio, buscando expresar la problemática de una forma correcta, teniendo que aclarar y delimitar el área de dicho problema y que surgen de una base pertinente para formar la investigación (Ferman y Levin, 1979).

Se plantearon las siguientes preguntas para guiar la investigación.

¿Cuáles son los criterios de selección de alumnos para el primer año que ingresan a la escuela? ¿Qué elementos técnicos son claves en el proceso de aprendizaje de los alumnos y que impliquen alto grado de flexibilidad? ¿Cuáles son y en qué momento se presentan los errores técnicos más comunes de los alumnos? Las preguntas fueron formuladas a través de los análisis con la información obtenida en las entrevista exploratoria (anexo 1, pág. 69) al comienzo del proyecto, buscando que ellas sean específicas para poder atender de manera asequible y precisa la problemática.

Estas tratan de tener ciertos requisitos que son explicados por León y Montero (2003) en donde las respuestas no se deben conocer, tienen que responderse con evidencia observable y medible, se debe usar medios éticos, tienen que ser claras y tienen que aportar un conocimiento al campo de la investigación que sea importante. La idea y elección principal de estas preguntas van de la mano de la problemática que se manifestó en la entrevista exploratoria, y se tomaron en cuenta la prueba de ingreso, ya que tiene particularidades para la aceptación de los alumnos a la carrera, los elementos técnicos que son fundamentales en el día a día de todos los alumnos, en todos los años y los errores más comunes ya que los conceptos se vinculan con un mayor índice de lesión, perjudicando la práctica y el correcto desarrollo que se busca que tengan los bailarines.

#### 4.8 FASES DEL ESTUDIO

En esta sección se mostrarán las fases del estudio con su duración, que implican a la aproximación diagnóstica, el proyecto de mejora y al trabajo final, teniendo cada una distintas etapas para poder concretarse.

Dentro de la aproximación diagnóstica tenemos la fase exploratoria, en donde se buscó una institución que tuviese características vinculadas a la carrera y con lo que se deseaba realizar con el proyecto. La puesta en marcha y lo que dio la estructura primaria al mismo fue en primera instancia con el acercamiento a la institución por medio del director general de la escuela mediante una reunión, en donde se habló sobre las bases del proyecto y se obtuvo la aprobación de generar el trabajo allí.

En el mes de abril se realiza la entrevista exploratoria (anexo 1, pág. 69) al coordinador del área, siendo lo que permitió hallar una problemática una vez finalizada la desgrabación de la misma, vinculando el problema con el trayecto de entrenamiento y deporte de la carrera, con ello se hizo una matriz de análisis de los datos, asociando el problema al trayecto, marcando los agentes implicados y observaciones generales que se le hizo a la institución marcando las fortalezas y debilidades, elaborando con esto un anteproyecto en el que se marcó el tema central a estudiar, formulando las preguntas de investigación, encuadre teórico relacionado a la danza, al entrenamiento y las capacidades, y se plantearon las posibles técnicas que se iban a utilizar en las siguientes recolecciones de datos (entrevistas semiestructuradas y observación).

Con esto se da fin a la fase exploratoria y empiezan las dos colectas de datos, seleccionando previamente los instrumentos para llevarlo a cabo. El primero como ya se ha mencionado fueron las entrevistas semiestructuradas, siendo apoyadas de un cuadro de prueba de instrumentos para hacer posibles ajustes en caso de ser necesario, se hizo una simulación del mismo, también en el mes de junio, aplicadas a otras personas y de otras instituciones, pero con características parecidas, que sirvió de acercamiento para saber si la pauta era acorde para obtener datos relevantes. Fue importante su realización porque se hizo cambios en las preguntas y se añadieron nuevas para poder abarcar y obtener la información deseada sin que faltasen datos o se pierdan ya que no se cuenta con la disponibilidad de repetir la recolección, a profesora de danza clásica, profesora de danza moderna y profesor de acondicionamiento físico, que se realizaron en el mes de junio.

Fueron realizadas las entrevistas (anexo 1, pág. 74, 75 y 76) , una vez desgrabadas y corregidas, se construyó una matriz de análisis (anexo 1, pág. 70) con la información que se obtuvo, que dio como resultado diversos factores causales vinculados directamente con la

problemática manifestada, con ellos se hizo un modelo para abarcar las dimensiones, basando la teoría en lo que nos hablan Frigerio, Poggi y Tiramonti (1992) sobre el análisis de las instituciones en distintas dimensiones, estas son organizativa, administrativa, identitaria y comunitaria basándose en diseñar un modelo para entender la realidad institucional, reconstruyendo y reconsiderando aspectos para analizar, se realizó un modelo de análisis en donde se ve cuál de los puntos mencionados toma más presencia y es más influyente en la problemática.

El siguiente paso luego de modelar la dimensión más implicada en la primera colecta, fue seleccionar el instrumento a utilizar en la segunda recolección de datos, que fue la observación, también aplicada en el mes de junio sin realizar una simulación antes, se pasó directamente al cuadro de acuerdos de la institución y a la realización de la misma, generando con ella una nueva matriz con factores causales y modelo de análisis. Finalizando la aproximación diagnóstica se formó un modelo de análisis final con las dimensiones más implicadas en la problemática entre los modelos de la primera y segunda colecta de datos, dando como resultado la dimensión organizacional e identitaria como las más influyentes.

En el mes de agosto ya con la aproximación diagnóstica consolidada, se pasa a la propuesta de mejora, teniendo tres reuniones en setiembre con el director general y el coordinador del área de ballet, en donde se fue confeccionando la misma, en las reuniones se les presentó la aproximación diagnóstica, planilla operativa, objetivos generales, específicos, metas, actividades, presupuesto a manejar y se organizaron encuentros para seguir desarrollando la propuesta. Presentada la propuesta de mejora con sus ajustes, en el mes de octubre comienza la última fase que es el trabajo final de grado en donde se integran todas las fases realizadas, analizando los datos obtenidos, vinculados con la teoría se da la conclusión al trabajo.

## 5. ANÁLISIS DE DATOS Y SU POSTERIOR UTILIZACIÓN

Como vemos a lo largo del proyecto, la investigación cualitativa hace la recolección de datos y el análisis en paralelo, ya que cada parte requiere un plan o forma de hacerlo, pero en este apartado el proceso de análisis se hará en profundidad sobre las dos grandes partes del proyecto que son la aproximación diagnóstica y la propuesta de mejora, trayendo las evidencias y vinculándolas con la teoría.

A los datos se les dará estructura, ya sean visuales, auditivos, expresiones verbales y no verbales o narraciones del investigador, el proceso esencial del análisis es que hay que estructurar los datos, organizar unidades, categorías, temas, describir experiencias de las personas estudiadas, comprender en profundidad el contexto que rodea los datos. Explicar ambientes, situaciones, hechos, fenómenos, encontrar sentido a los datos en el marco del planteamiento del problema, relacionar los resultados del análisis con la teoría fundamentada o construir teorías, de forma paulatina, organizar y evaluar para que las interpretaciones se dirijan a la problemática, tener una interpretación distinta a otros autores no significa que sea mejor o peor, sino que cada uno tiene sus perspectivas, se forma un camino pero se regresa a los primeros datos y a los últimos constantemente, interpretando y encontrándole el significado ya que el camino no es recto, y no hay un análisis predeterminado sino que se va construyendo y modificando continuamente según cómo van apareciendo los resultados (Sampieri, Fernández y Baptista, 2010).

El análisis y el proceso de interpretación se mantiene durante todas las colectas, se van respondiendo de a poco ciertos planteamientos y surgen nuevas dudas, se utilizan varios instrumentos para despejarlas, se reevalúa el planteamiento del problema, el ambiente, la muestra, se comparan los datos, se observa lo que puede faltar, lo que se obtiene, conceptos nuevos que aparecen y así el análisis se fue efectuando en paralelo con la recolección de datos.

Se obtuvieron datos de las fuentes mencionadas, se fueron construyendo análisis y reflexiones, han surgido nuevas dudas y se han respuesta otras, se va formando un entendimiento conforme pasa el tiempo y se van diseñando las formas de análisis, siempre buscando fundamentar los datos con la teoría para su comprensión, se debe tener una organización y plantear herramientas a utilizar, por eso las pruebas realizadas, el anteproyecto, las matrices y los modelos de análisis.

## 5.1 APROXIMACIÓN DIAGNÓSTICA

Esta sección cuenta con 3 fases, entrevista exploratoria, primera colecta de datos y segunda colecta de datos, cabe mencionar que la siguiente sección será la propuesta de mejora pero el análisis y la vinculación entre todas las partes es constante, por lo que se enlazarán conceptos entre las distintas fases trabajadas.

### 5.1.1 Entrevista exploratoria

Primer acercamiento a la institución realizada al coordinador del área de ballet, con ella se pudo encontrar una primera problemática ligada al trayecto de la carrera de educación física, se desgrabó la entrevista (anexo 1, EEA, p.69) y se encontraron aspectos relacionados a las capacidades condicionales, a la etapa de desarrollo de los alumnos y al entrenamiento/deporte practicado. Se realizó una matriz (anexo 1, p.70) para el análisis con la información obtenida, se marcan agentes implicados y observaciones a la institución.

Surge el problema, “[...] muchas veces lo que nosotros tratamos de buscar y lleva un trabajo bastante grande es el equilibrio entre la laxitud y el tono muscular [...]” (EEA, p. 70), “[...] y bueno eso genera o puede generar esas lesiones, pero... porque no tienen la fuerza suficiente [...]” (EEA, p.70). La flexibilidad ayuda en la amplitud del movimiento, pero se deben atender ciertos puntos de equilibrio para que no existan lesiones y que al realizar las actividades se hagan en óptimas condiciones, ya que vimos la gran disciplina e importancia que tiene esta en el ballet, ella se encuentra limitada entre varios factores, como las estructuras musculares, condición y tono de los músculos (Gil, 2005).

El tono hace que los músculos estén activos y es necesario para la realización de los movimientos, por lo que se necesita estar entrenado para que esto funcione y exista un equilibrio entre ambos, ya que como observamos, una falla en el tono muscular puede limitar a la movilidad, por ende, a los ejercicios (Weineck, 2005). Por lo que, fácilmente, se pueden propiciar las fallas técnicas y las lesiones en los individuos, por ese motivo es necesario efectuar el entrenamiento correcto y en función de lo que se va a realizar, como se puede apreciar en los entrenamientos funcionales, dando énfasis y resultados sobre las acciones musculares y mejorando la técnica (Pinzón, 2015).

También surgieron algunas fortalezas, “[...] es una escuela gratuita [...]” (EEA, p.70), “[...] brinda una muy buena formación [...]” (EEA, p.70), “[...] creo que ahora sí hay como un interés mayor, en el estado me refiero al gobierno [...]” (EEA, p.70), estas son fundamentales

para saber el contexto en el que está la institución, como la afecta y tenerlo en cuenta para la identificación de situaciones y constituye un aspecto importante para formular la propuesta de mejora.

Por otro lado, identificamos algunas debilidades que fueron consideradas en la formulación de objetivos específicos como lo son “[...] hay algunos salones que son muy chicos [...]” (EEA, p.70), “[...] no es el específico para ballet pero cumple su función [...]” (EEA, p.70), “[...] es muy difícil conseguir un presupuesto como para esto [...]” (EEA, p.70); los salones son chicos y otras manifestaciones como el piso húmedo fueron tenidas en cuenta para poderlas incorporarlas de forma ordenada en mencionado plan, sabiendo que afectan a la práctica del día a día de los alumnos.

Se encontraron aspectos importantes en el ingreso de los nuevos alumnos a la escuela, en donde se establecen requisitos propios del ballet, que conllevan exigencia. “[...] los rangos que pide el ballet son por encima del promedio [...]” (EAF, p.78). “Hay un proceso de selección de alumnos [...] se ve si ellos tienen la elasticidad [...] tu capacidad de rotación natural de la pelvis [...] se pone algún paso que hagan palmas [...] se comparan después los seleccionados [...]” (EDC, p.79). Es imprescindible atender las capacidades de los alumnos y los requisitos propios de la disciplina.

Saber que para la institución es difícil conseguir presupuesto nos sirve como investigadores para ver la realidad y tomarlo en cuenta en la propuesta de mejora a la hora de confeccionar las actividades, los gastos de inversión y operacionales, ya que con recursos acotados hay que darle prioridad a lo más importante viendo que sea factible de realizar y que constituya al logro de cumplir los objetivos y metas.

Hay inconvenientes con los salones, “[...] hay algunos salones que son muy chicos [...]” (EEA, p.70), estas manifestaciones han sido constantes y se detallarán también a continuación en la primera colecta de datos ya que vuelve a surgir información que describe la situación y necesidad de algún cambio en el lugar de práctica, entrando aquí los aspectos relativos a la gestión de las actividades que ayudan a mejorar las condiciones del rendimiento de los practicantes (Young, 1987).

### **5.1.2 Primera colecta de datos**

En la primera colecta de datos (anexo 1, p. 77, 78 y 79) aparecen puntos fundamentales que se tuvieron en cuenta en la propuesta de mejora, entre ellos tenemos la manifestación de una falta en la coordinación y comunicación entre los agentes de la institución. “No

coordinamos, pero yo intento que mis contenidos no estén fuera del rango de las cosas que hacen en ballet [...]” (EDM, p.77), “[...] trato de coordinarme siempre con el profesor del año anterior al mío y al profesor del año siguiente [...] sería mucho mejor que hubiera una instancia integradora [...]” (EDC, p.79).

Como menciona Dolz (1986) la organización se da mediante personas, puntos y momentos adecuados en los que el conjunto tiene que unirse y comunicarse constantemente para aprovechar oportunidades y lograr los objetivos. Si esto no se da, como lo vemos en las menciones anteriores, es mucho lo que se pierde, la carrera lleva una línea a pesar de que existan distintas “materias” o “disciplinas”, es un camino a seguir y todas están conectadas por lo que si existe una mejor comunicación, unión y coordinación entre los agentes institucionales el aprovechamiento de las oportunidades y situaciones resulta óptimo para cumplir con los objetivos propuestos.

Es importante fortalecer los vínculos, como objetivos en la propuesta de mejora, llegar a generar coordinaciones entre los niveles de la carrera, tanto para un mismo nivel como para los distintos niveles que hay, generando en las reuniones planteamientos que tengan como enfoque entender cuáles son los objetivos perseguidos, cuales son los planteamientos y cómo se maneja cada uno de los autores, generar y tener una vinculación más fuerte que optimice el desarrollo anual.

El lugar de práctica es otro de los puntos de los que se habló en varias oportunidades, siendo este un punto que afecta a las actividades que se realizan allí, como se menciona anteriormente en el punto de en la entrevista exploratoria y ahora se vuelve a retomar, van los siguientes ejemplos, “[...] más o menos, porque los salones grandes son muy pocos [...]” (EDM, p.77), y la profesora de danza clásica menciona: “[...] sería mejor que tuviéramos un lugar donde estuviera todo junto, nosotros vamos y venimos, y que los salones fueran algo más grandes, bastante más grandes [...]” (EDC, p.79).

La disconformidad con el lugar de práctica se ve reflejada en las referencias anteriores, la institución brinda servicios y busca la calidad en los que ofrece, el mantenimiento y mejora, por eso se consideró importante plantearlo en la propuesta de mejora que es maximizar el uso del lugar de práctica con la adecuación de los salones para las actividades, con bajo presupuesto ya que lo que se debe obtener para hacerlo es comprar algunos materiales de ayuda y focalizando las tareas principalmente en la organización. Para que existan resultados hay actividades, recursos humanos, económicos y de mantenimiento, y responsables que deben cumplir sus funciones para llevarlo a cabo (Young, 1987).

Se debe de tener en cuenta con recursos se disponen y manejarlos ordenadamente, presupuesto, actividades que se realizan y mantener la instalación ya que todo tiene también un desgaste, si se controlan y se previenen posibles problemas resultarán todo con mayor armonía. Se tiene en cuenta que la institución tiene planes a futuro de cambiar su lugar de práctica para otro con mayor espacio y distintas distribuciones, pero, como no se sabe para cuándo será, se plantea la necesidad de hacer algunos cambios en el lugar del que se dispone actualmente.

Se manifiesta en los datos frustraciones por parte de los alumnos y algunas carencias en cuanto al personal de trabajo para atender a los alumnos, “[...] se ha hablado de la necesidad de un psicólogo para que apoye [...]” (EAF, p.78). Dosil (2002) habla sobre la importancia de preparar mentalmente al deportista para el desarrollo del mismo, ya sean por temas de rendimiento, la actividad practicada o por temas de salud. Estos profesionales se encargan de brindar calidad en la vida de los individuos principalmente con el bienestar emocional, estrés, ansiedad, depresión, autoestima o implicancias relacionadas al entorno social.

Esta carrera recordamos que implica una demanda en cuanto al rendimiento muy grande, tiene mucha exigencia y se busca siempre el profesionalismo, como ejemplo se cita lo mencionado por los profesores, “[...] los rangos que pide el ballet son por encima del promedio [...]” (EAF, p.78), propio por el ballet y también por la carga horaria y duración de la carrera, siendo muy larga. Pero se entiende que con la ayuda profesional de un psicólogo que auspicie de educador, prevención y de guía puede mejorar en los alumnos algunos aspectos emocionales, psicológicos y factores que inciden negativamente en la persona dificultando su evolución y llevar a cabo de forma correcta las actividades que se les demandan.

Dentro de la propuesta de mejora uno de los objetivos es abordar ampliamente la atención de las necesidades de los grupos o individualidades, por lo que se planteó la contratación de un psicólogo que pueda generar talleres que den apoyo psicológico y brinden esa ayuda mencionada anteriormente, considerando que los alumnos van a poder desarrollarse plenamente.

Tanto en la propuesta de mejora como en el encuadre teórico se plantea el entrenamiento funcional como objetivo específico a tratarse, trayendo la evidencia de la primera colecta se presenta lo siguiente, “[...] hay costumbre de trabajo que arrancan hace cientos de años y se siguen manteniendo de la misma manera [...]” (EAF, p.79) y “[...] pero el índice de lesión ha bajado quizás a un veinte por ciento [...]” (EAF, p.79). “El error más común es la pelvis no alineada [...] trae muchos problemas de rodilla, muchos problemas de tobillo [...] eso es fundamental [...] es lo que tenemos que atacar [...] una vez que la pelvis ya se formó a los 15,

además los movimientos ya se aprendieron y ya tenés un vicio de cómo lo haces [...]” (EDC, p.79).

Se puede interpretar que la actualidad es distinta al pasado y a pesar que el ballet siempre ha sido muy exigente, las tendencias van cambiando al igual que los entrenamientos, los profesores hablan sobre cambios que se han hecho y que han dado resultados, por lo que se consideró apropiado profundizar en ello. Sabemos que las lesiones bajan y que para el objetivo principal que es equilibrar la fuerza y la laxitud es de gran ayuda, ya que con este tipo de entrenamiento se mejora la fuerza y el acondicionamiento general del cuerpo, que permite estabilidad, equilibrando los segmentos articulares y las estructuras tendinosas con el tono muscular (Pinzón, 2015).

Hay profesores que ya llevan a cabo un entrenamiento funcional, con esto se plantea en la propuesta de mejora habituar a los docentes a este tipo de entrenamiento, con un 80% de ellos aplicándolo, ya que no requiere muchos cambios, solo entender el enfoque que tienen que tener las clases, y dedicarle apenas unos pocos minutos en las sesiones que sea aplicado, por lo que hay cuestiones de organización principalmente y de entendimiento para qué va a ser planteado, qué objetivos se tienen con él.

### **5.1.3 Segunda colecta de datos**

Elegido el instrumento (anexo 1, p. 81), se pasa al cuadro de acuerdos con la institución y a la aplicación de la misma. Luego de esto se ideó la matriz de análisis que tuvo enfoque en un contexto de clase de ballet que brindo ciertos factores causales teniendo en cuenta siempre la problemática original, los actores implicados y el ambiente.

Hay algunos aspectos que serán presentados pero una vez que se reflexionó sobre las evidencias se pudo entender que quizás una sola observación puede no ser suficiente para dar con ciertas acciones o manifestaciones reiteradas veces, en todas las clases, porque se pueden presentar situaciones en una sola clase, que puede que no ocurra en otras, por lo que haber observado más de una clase podría haber tenido mayores aportes.

A continuación se presentará lo observado, “no presta atención a la totalidad de los alumnos” (OCB, p. 83), hace mucha repetición de técnicas” (OCB, p. 80), “no tiene ayudas metodológicas” (OCB, p. 83), aquí se describen acciones de la docente a cargo de la clase, en donde aparecen desequilibrios por momentos en la conducción de la clase, no hay ayudas metodológicas que ayuden la progresión de los ejercicios y las correcciones son muy generales, en masa, lo que no permite atender la individualidad y necesidad que conlleva cada alumno.

Aparece nuevamente evidencia que implica la exigencia de la realización de entrenamiento funcional, “hace mucha repetición de técnicas” (OCB, p.81). “Los errores más comunes [...] la alineación [...] hay muchos que tienen dificultad para aflojar la musculatura cervical [...] la técnica que yo tengo que enseñar tienen que lograr soltar la musculatura [...] el tono muscular cuesta pila [...]” (EDM, p.78), “errores en las técnicas, de ejecución de movimientos” (OCB, p.84), “[...] y bueno eso genera o puede generar esas lesiones, pero... porque no tienen la fuerza suficiente [...]” (EEA, p.71).

Hay técnicas que son difíciles de ejecutar “hay algunos alumnos que tienen dificultad en las ejecuciones técnicas de relevé (es subir a la media punta o punta con los pies), pierna a 90°, passé (consiste en doblar la pierna libre a la altura de la rodilla de la pierna de apoyo)”. (OCB, p. 83), “[...] El exceso de repetición en las técnicas puede generar descompensaciones, aparecen a su vez aspectos físicos que tienen que ver con el tono muscular y la mala realización de las técnicas, por lo que si la base es la repetición y el cuerpo no logra realizarla de la forma que es debida es como aparecen las lesiones y los desequilibrios.

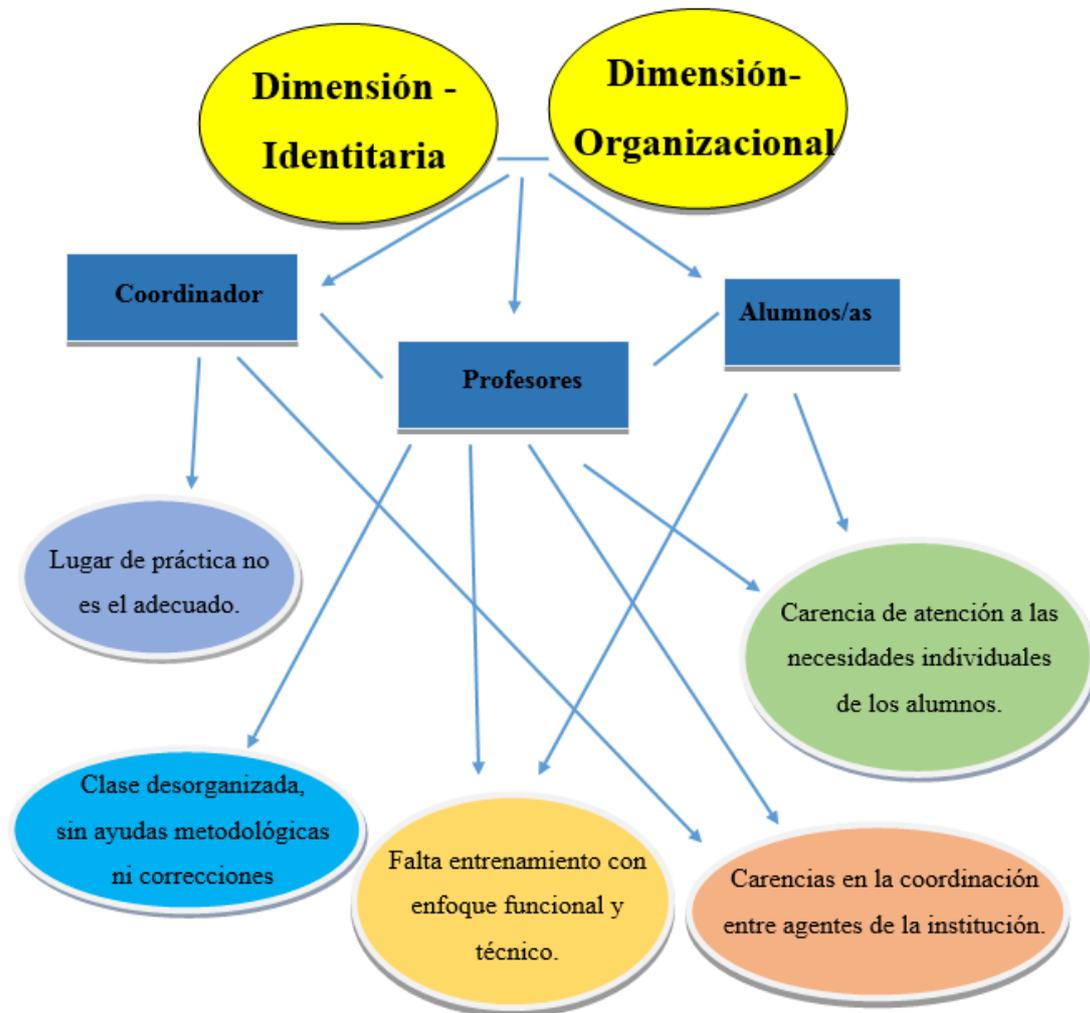
Pinzón (2015) enfoca el entrenamiento funcional en el core, que sirve para reducir dolores y prepara al deportista para que tenga éxito en sus actividades, en donde se pueden hacer ganancias musculares, reduciendo las lesiones y mejorando la coordinación en los gestos, sin tanta fatiga, con firmeza y flexibilidad. La dedicación breve en las clases de este tipo de entrenamiento se observa que puede ser muy beneficioso y no requiere mucho tiempo de realización y puede ser abarcado en cualquier momento de la clase.

También surge nueva evidencia de otros de los objetivos específicos en la propuesta de mejora que es el lugar de práctica, “el suelo no es el mejor para la práctica, a veces se generan resbalones” (OCB, p. 83), “el espacio es reducido para la cantidad de alumnos y para los ejercicios. Es usado por otras clases, se suda o le ponen resina”. (OCB, p.83), esto afecta la práctica de los alumnos y se sigue tomando como un aspecto organizacional a manejar, fundamental en el día a día de los practicantes.

Con la primera y segunda colecta se procedió a formar un modelo de análisis final entre ambas en donde la dimensión organizacional e identitaria fueron las más destacadas, dando los factores causales que implican, el lugar de práctica, el entrenamiento funcional, carencias en la atención individual como lo puede ser la ayuda psicológica y carencias en la coordinación de los agentes institucionales.

### 5.1.4 Modelo de análisis final

En el modelo de análisis final se ven las dimensiones mencionadas anteriormente y los factores causales que recaen con más predominio sobre la temática inicial.



## 5.2 RESPUESTA A LAS PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

A las preguntas de investigación se les dio respuesta con la aproximación diagnóstica y con el tiempo considero que fueron una guía importante para encaminar el trabajo sin olvidarse de la problemática inicial. A continuación se presentaran las preguntas y su respuesta.

### **¿Cuáles son los criterios de selección de alumnos para el primer año que ingresan a la escuela?**

Los criterios de selección de los alumnos son fundamentales antes del ingreso a la carrera por parte de los nuevos alumnos, a los cuales se les pide ciertos requisitos, entre ellos la flexibilidad ya que como se plantea en las entrevistas, (EAF, p.78). Y las técnicas ejercidas requieren de mucha flexibilidad para que se pueda realizar y no recaer en las lesiones, es muy severo este punto y si no lo cumplen de la forma esperada puede que no entren en la escuela, (EDC, p. 79). Estos puntos no se han modificado ya que se ha entendido que es importante los criterios de selección para el futuro próximo de los alumnos como para lo largo de la carrera, ya que pueden acarrear problemas con el tiempo.

### **¿Qué elementos técnicos son claves en el proceso de aprendizaje de los alumnos y que impliquen alto grado de flexibilidad?**

Los elementos técnicos claves en el aprendizaje son los descriptos en la aproximación diagnóstica, releve, pierna a 90° y passé, (OCB, p. 83), A pesar de que se hayan marcado ciertas técnicas, como se menciona anteriormente, la flexibilidad es una de las capacidades fundamentales dentro de la danza, la mayoría de las técnicas la requieren, y también la puesta en escena, porque como podemos comprobar con las referencias en el encuadre teórico, la danza requiere de mucha delicadeza en la ejecución de los movimientos y es muy demandante por eso se ha marcado un entrenamiento funcional que compense la flexibilidad y el tono para la realización de los gestos.

### **¿Cuáles son y en qué momento se presentan los errores técnicos más comunes de los alumnos?**

Los errores que más se presentan son de tobillo, rodilla y espalda, la carrera es muy larga y de gran exigencia (EDC, p. 79).

La carrera por lo visto seguirá siendo exigente y de larga duración ya que eso es lo que implica ser un profesional en el área, aun así con lo que se ha realizado en el proyecto se presentan ayudas para que no aparezcan tantos errores, la flexibilidad este equilibrada y los puntos que se hallen desfavorables se puedan ajustar de la mejor forma posible.

### 5.3 PROPUESTA DE MEJORA

La propuesta fue realizada en el segundo semestre del año, donde se utilizó principalmente una planilla operativa (acordada con la institución) donde se marcaron objetivos generales, específicos, metas y presupuesto para dar continuidad al proyecto.

#### 5.3.1 Presentación de la propuesta

Una vez recabados los datos principales y realizados los modelos de análisis con la aproximación diagnóstica, aparecen los factores que más influyen en la problemática, dando paso a la propuesta de mejora, desarrollando en ella objetivos generales, objetivos específicos, metas, actividades y presupuestos. Para ello se utilizó una planilla operativa con cada uno de los puntos mencionados, que fue gestionado mediante tres reuniones con agentes de la institución que incluyen al director general de la escuela y al coordinador del área de ballet siendo el vínculo con el cual se fue ideando la propuesta de mejora. Teniendo en cuenta lo que dice Young, (1987) se debe tener recursos humanos y económicos, y atender a las responsabilidades para que la gestión se cumpla y se obtengan resultados.

El objetivo general es promover el equilibrio entre flexibilidad y tono muscular para los practicantes de la escuela (EEA, p. 70) y la meta es llevarlo a cabo en un total de por lo menos el 60% de estos y que la mejora se pueda corroborar, o sea, que se pueda cumplir y no se escape de la realidad. Los objetivos como todo lo generado en la planilla operativa fueron pensados y ajustado con los respectivos referentes institucionales para que sea un proyecto que pueda llevarse a cabo y no se presenten ideas hipotéticas que no se puedan lograr. A continuación, se presentarán cada objetivo específico con sus respectivas metas, hay distintas actividades para poder lograr que la propuesta tenga rédito, por lo que aunque haya distintos objetivos específicos hace que todos en su conjunto tomen el mismo rumbo ya que están diseñados para cumplir con las mejoras deseadas. Se mostrará gráficamente una parte de la planilla operativa.

<b>OBJETIVOS</b>	General: Promover el equilibrio entre laxitud y tono muscular en los alumnos de la escuela.	<b>Metas</b> 60% de alumnos con mejoras verificables
	Específicos: 1. Fortalecer los vínculos y coordinación entre los niveles de la carrera. 2. Abordar ampliamente la atención de las necesidades de los grupos e individuales 3. Habituar a los docentes al entrenamiento funcional específico. 4. Maximizar el uso del lugar de práctica	<b>Metas</b> 1. 5 reuniones anuales. 2. Adecuación de salones 3. 80% de los docentes aplicando entrenamiento funcional. 4. 5 talleres grupales con apoyo psicológico

Fortalecer los vínculos y coordinar entre los niveles de la carrera es uno de los objetivos específicos marcados con el coordinador del área de ballet (EDC, p. 79). Generar una estructura

en este caso requiere de personas, puntos y modelos adecuados, todos los participantes deben estar unidos y comunicarse constantemente para sacar provecho de las situaciones y lograr los objetivos propuestos como menciona Dolz, (1986). En la primera reunión se habló de la necesidad de hacer encuentros tanto con el mismo nivel como con los distintos niveles que existen en la carrera, ya que es importante que existan planificaciones y que se planteen los caminos que se buscan seguir ya que la carrera cuenta con varias disciplinas y profesionales a cargo que tienen un objetivo en común en la formación de los alumnos y es imprescindible alinear criterios.

Continuando con un objetivo específico enfocado a la práctica de los alumnos tenemos al entrenamiento funcional (OCB, p. 80-83), buscando habituar a los docentes que lo apliquen a sus clases, como meta teniendo un 80% de estos aplicando este tipo de prácticas, para ello se tendrá que tomar en cuenta en las planificaciones y se debe tener una instrucción sobre esto, facilitado por el hecho de que se cuenta con profesores que ya aplican estas estrategias y se cuenta con docentes de acondicionamiento físico que son referentes en este ámbito.

La carga horaria que existe en la carrera es muy grande y como menciona Pinzón (2015) se ven reflejados los resultados en los músculos, en la mejora técnica, impactos, reducción de lesiones y resistencia, lo que va a permitir a sobrellevar a los alumnos mejor las cargas semanales y las tareas propuestas. Estos entrenamientos y estímulos tienen que estar correctamente planteados ya que hay que cuidar las edades infantiles y juveniles para respetar su fase sensible de adaptación al entrenamiento (Weineck, 2005). Permitiendo el entrenamiento funcional tratar las necesidades individuales y grupales para que la práctica diaria se pueda sobrellevar adecuadamente y atendiendo el principal objetivo que es mantener un equilibrio entre flexibilidad y tono muscular.

Siguiendo el abordaje de las necesidades individuales, grupales y la gran exigencia que estos tienen se consideró la opción de apoyo psicológico con una meta de por lo menos 5 talleres grupales buscando comprender reuniones y seguimiento de las demandas que tienen, como menciona Dosil, (2002) la psicología como un rol fundamental en la práctica deportiva y tiene gran demanda debido a que se plantea un acompañamiento y mejora en los practicantes.

Para mejorar las clases de los alumnos también se ha tomado en cuenta el tan mencionado lugar de práctica, para que se estos se puedan desempeñarse de mejor manera en sus entrenamientos, principalmente la organización de los sitios y el mantenimientos de los mismos, como por ejemplo el secado del suelo ya que queda muy húmedo con las distintas prácticas y dificulta la práctica pudiendo generar accidentes y con ello lesiones o simplemente

dificultar la ejecución de movimientos lo que no es óptimo para el desarrollo de los alumnos ni de lo que tienen que hacer.

### **5.3.2 Proceso de la propuesta**

Este proyecto tiene mucho que ver con lo organizativo, la planificación, la buena ejecución y toma de decisiones, continua reflexión y análisis para que se puedan concretar todos los objetivos propuestos. Como mencionan Frigerio, Poggi y Tiramonti (1992) las instituciones deben de contar con un método de organización, estrategia o plan a seguir, donde se marcarán guías para ir en busca de aquello propuesto y mejorar mediante los cambios que se hagan. Se ven distintos objetivos específicos, metas y actividades, todas pensadas para lograr que funcione el proyecto y la institución, todo avalado y realizado bajo la mirada de la institución a la cual se le plantea el trabajo.

La primera reunión (acta 1, p. 101) se dio con el director general, se habló de la aproximación diagnóstica, se planteó un resumen y luego se dio paso a la presentación de la planilla operativa, se pudo organizar próximos encuentros ya que con uno solo no iba a ser posible abarcar todo, objetivos, metas y qué tipo de actividades eran las más factibles a realizar, finalizando el encuentro se mencionaron objetivos generales, específicos y algunas actividades que se podrían llevar a cabo para cumplir con esos objetivos. En este encuentro solo pudo estar el director, pero hacía falta del coordinador porque maneja otros aspectos, por lo cual la siguiente reunión se pauto para realizarla con el coordinador.

La segunda reunión (acta 2, p 102) se pudo concretar con el coordinador ya que en la primera no pudo estar y era de suma importancia, se hizo nuevamente la presentación de la aproximación diagnóstica, se hicieron algunos comentarios de lo que fue la reunión con el director general, se presentó la planilla operativa y actividades que fueron ajustadas con los planteamientos que surgieron anteriormente.

La última reunión (acta 3 p. 103) también fue con el coordinador y se le dieron los puntos finales a la planilla operativa, se confirmó la viabilidad de los objetivos específicos, las metas y actividades, al ser la última instancia también se profundizó sobre los presupuestos a manejar. Se hicieron los ajustes necesarios de la planilla operativa, con los objetivos ya marcados, las metas estipuladas, las actividades a llevar a cabo y se fue desarrollando el presupuesto necesario, con esto se da paso al trabajo final.

La propuesta de mejora (anexo 2, p 86) fue entregada a la institución en una instancia previa (4ta reunión) a la elaboración del TFG.

## **6. RESULTADOS**

En los resultados se hablará de la aproximación diagnóstica, propuesta de mejora y trabajo final de grado como síntesis de la investigación realizada, como también se destacarán ciertos factores en el proceso de elaboración.

### **6.1 Aproximación diagnóstica**

La investigación estuvo bajo el paradigma interpretativo con la metodología de caso, siendo una institución a la cual se le hizo colecta de información para entender su contexto, utilizando entrevistas semiestructuradas y observación.

Se obtuvo un modelo de análisis final en donde vemos la dimensión identitaria y organizacional como las más influyentes, en donde se vincula al coordinador, profesores y alumnos. Los aspectos destacados son, lugar de práctica no es el adecuado, clase desorganizada, sin ayudas metodológicas ni correcciones, falta entrenamiento con enfoque funcional y técnico, carencias en la coordinación entre agentes de la institución y carencia de atención a las necesidades individuales de los alumnos.

### **6.2 Propuesta de mejora**

Hubo un proceso de elaboración con la institución constante, en donde se pensó en conjunto los objetivos, metas y actividades como se mencionan anteriormente. Fue importante mantener el vínculo para darle continuidad al proceso, organizar según las necesidades y darle prioridad a todos los puntos que eran realmente influyentes y fundamentales, dando como resultado la planilla operativa (anexo 2, pág. 97) que resume todo el proceso.

### **6.3 Trabajo final de grado**

En el trabajo final de grado se hizo una revisión tanto de la aproximación diagnóstica y la propuesta de mejora, en donde hubo una profundización teórica, metodológica y un análisis de la información que permitió integrar todas las fases del trabajo y darle culminación.

## 7. CONCLUSIONES

En este capítulo se hablará de reflexiones personales en cuanto al trabajo, vivencia durante el proceso, aportes que tuvo a la formación como profesional, se referenciará a las clases, aportes del trabajo para el futuro y conclusiones generales del desarrollo del mismo.

Se pudo encontrar una institución (la cual no tuvo dificultad alguna ya que vinculamos en ello el trayecto de la carrera que cursamos con una institución enfocada a la práctica de actividades físicas), con la cual proyectar el trabajo y hallar una problemática a investigar que tuviese vínculo con el trayecto de entrenamiento y deporte de la carrera cursada, consiguiendo concretar en el lugar escogido una buena recepción para realizar el trabajo, disponibilidad y ayuda necesaria para poder desarrollarlo.

El primer semestre que fue enfocado a la aproximación diagnóstica se hizo en parejas y luego por cuestiones de gustos, necesidades y elección se pasó a trabajar individualmente con el tutor, lo cual implicó tener que estar enfocado, concretar los pasos uno a uno y mantenerse firme con la tarea ya que el tiempo fue transcurriendo y lo mejor para que este tipo de tareas se cumpla es estar en tiempo y forma, pero la vivencia fue buena ya que también se puede optar por manejar de otra los horarios ya que no se depende de la otra persona para avanzar con el trabajo.

Fue de importancia siempre mantener un ritmo constante en el armado del trabajo, horarios de reunión, planificación y constancia en las clases ya que este proyecto consto con muchas etapas para elaborarlo y eso requiere tiempo, por lo que mantenerse activo con el proyecto, informando a la institución y tutores de todo aquello que se iba haciendo día a día.

Dentro de la formación como profesional se pudo abarcar temas nuevos y aplicar sabiduría adquirida con el correr de los años al proyecto, ya que había que buscar información y autores de referencia en los cual apoyar el trabajo, pero uno como estudiante tiene las ideas de por dónde encaminarlo debido a la adquisición de herramientas brindadas por la carrera. Entender la realidad de las instituciones y su contexto, hizo ver que suceden situaciones o siempre hay un por qué de las cosas, y como investigador, utilizando los instrumentos para recolectar datos y adentrarse en la escuela, se pudo observar y obtener mucha información que si uno no se encuentra en el contexto es información perdida.

Las clases del taller sirvieron de gran ayuda para entender la dinámica de cómo hay que trabajar, qué pasos hay que seguir, y los tutores hicieron de ayuda para que eso saliera adelante, por lo que fue importante la asistencia a clase y mantenerse activo con todo lo que se necesitaba cumplir a lo largo del proyecto. Pudiendo aplicar y desarrollar las competencias que la carrera

tiene como objetivo incorporar en sus alumnos, como lo es la comunicación, planteamientos de ideas, intervención, construir un perfil crítico y reflexivo, organizar, gestionar, toma de decisiones y resolución de problemas, pudiendo fortalecer las competencias.

Dentro del desarrollo del trabajo, se pudo observar en la aproximación diagnóstica la institución consta de ciertos puntos a atender que perjudican a los alumnos y que como se pudo desarrollar, con poco presupuesto, teniendo en cuenta lo administrativo, organización y planificación, se podrían hacer pequeños cambios que mejorarían el desarrollo de los alumnos en su formación, tanto en la infraestructura, el enfoque del entrenamiento en las clases, la atención a las necesidades que estos tienen, entre otras tareas a desempeñar que entran dentro de la gestión que cumplen un rol fundamental y que pueden acarrear problemas durante largos periodos de tiempo, solo por no haber intentado hacer pequeños cambios.

La institución tiene varios puntos favorables que permiten que sucedan y se concreten ciertas situaciones, funcionamiento y desarrollo potencial, siendo un lugar con trayectoria y de gran nivel, aun así creo que ningún lugar está exento de fallas y aquí se vio con los puntos que fueron fundamentales, reuniones entre los agentes de la institución, importante la organización, planificación anual y el seguimiento que hay que hacerle al camino trazado y los objetivos que tiene el conjunto.

Siendo una institución en donde se realiza actividad física, es fundamental atender el tipo de entrenamiento que se realiza y estar siempre actualizados con las nuevas metodologías y recursos para que los alumnos se puedan desarrollar correctamente, aquí fue que se observó y se planteó incorporar el entrenamiento funcional entre clases para que los alumnos puedan mejorar, es un punto importante como profesionales también, ya que sería correcto mantenernos siempre actualizados y en constante formación.

El equilibrio es importante en varios ámbitos, no solo en el tono muscular y la flexibilidad para la práctica diaria, sino que también se debe tener un equilibrio emocional y psicológico (marcado en la propuesta de mejora con la contratación de un psicólogo) y un equilibrio en la gestión, saber manejar los recursos y saber qué es lo imprescindible para la escuela.

La gestión se destaca en todo momento, en la institución ya se ha mostrado la importancia que tiene para llevar todo adelante, pero a su vez en el proyecto se tuvo que tener una buena gestión por lo que todo se encuentra vinculado, al igual que planificar como llevar las clases, como mantener el funcionamiento, el manejo de presupuesto, horarios, salones, entre otras cosas, se tuvo que realizar una gestión en el proyecto, manteniendo planificaciones, horarios para su realización y ajustes.

El trabajo en general abre la perspectiva de la función que tenemos como licenciados, ya que no solo somos profesores-educadores, sino que la carrera nos forma como investigadores, organizadores, entrenadores, gestores, entre muchas otras áreas que podemos desempeñar si le dedicamos la atención requerida, manteniendo el foco en los objetivos que se quieran lograr y buscando la formación constante y el profesionalismo.

Este profesionalismo se ve en todo el trabajo, ya que se busca realizar un proyecto de calidad, al cual se le han dedicado muchas horas de estudio, búsqueda de información, correcciones, planificación, interpretación, entre muchos más puntos a los cuales se les debe dedicar tiempo si uno quiere lograr lo deseado y obtener buenos resultados.

Considero que este trabajo puede ser un aporte para futuras investigaciones ya que son bases para el estudio de la danza, que a pesar de tener algunas referencias bibliográficas, si consideramos otro tipo de disciplinas esta no es de las más estudiadas, por lo que todavía hay muchos puntos de la danza a seguir desarrollando y profundizar.

Para lograr que todo el proyecto saliera adelante, hubo siempre gran interés tanto de los profesores, compañeros de clase que dieron su apoyo durante el transcurso del armado, los agentes institucionales que abrieron las puertas y acompañaron también el proceso y brindaron mucha información e ideas para avanzar, sin marcar ninguna traba o impedimento, en donde siempre se mantuvo la confidencialidad y el respeto hacia la institución.

## 8. BIBLIOGRAFÍA

- Bulbena, A; González, J y Drobnic, F. (2008). La laxitud articular y su relación con la lesión deportiva y el trastorno por angustia. *Archivos de medicina del deporte*. XXV (127). 374-383.
- Corbetta, P. (2007). *Metodología y técnicas de investigación social*. Madrid: Mc Graw Hill.
- Diéguez, J. (2006). *Entrenamiento funcional en programas de fitness. Volumen I*. Barcelona: INDE.
- Dolz, M. (1986). *La Gestión empresarial y su control*. Barcelona: Vecchi.
- Dosil, J. (2002). *El psicólogo del deporte. Asesoramiento e intervención*. Madrid: SÍNTESIS.
- Eisenhardt, K. (1989). *Building Theories from Case Study Research, Academy of Management Review*. 14, (4). 532-550.
- Ferman, G. y Levin, J. (1979). *Investigación en Ciencias Sociales*. Ciudad de México; Limusa.
- Frigerio, G. Poggi M. y Tiramonti, G. (1992). *Las instituciones educativas. Cara y Ceca. Elementos para su gestión*. Buenos Aires, Argentina: Troquel.
- García, M. (1990). *Aspectos sociales del deporte: una reflexión sociológica*. Madrid: Alianza.
- Gil, C. (2005). *Flexitest. El método de evaluación de la flexibilidad*. Madrid: Paidotribo.
- Gordillo, A. (1992). Orientaciones psicológicas en la iniciación deportiva. *Revista de Psicología Del Deporte*. 1 21-36. [www.rpd-online.com/article/viewFile/266/263](http://www.rpd-online.com/article/viewFile/266/263).
- Jiménez, J. (2011). *Planificación del entrenamiento deportivo*. Medellín: Funámbulos Editores.
- Lázaro, J. (2009). *Historia de la danza I. Recorrido por la evolución de la danza desde los orígenes hasta el siglo XIX*. Valencia: PILES.

- León, O. y Montero, I. (2003). Métodos de investigación en Psicología y Educación. Madrid: McGraw-Hill. *Management Review*, 14 (4): 532-550.
- Malpica, M. (1996). El punto de vista pedagógico. En Argüelles, A. (Ed). *Competencia laboral y educación basada en normas de competencia*. Ciudad de México; Limusa.
- Martin, D. y Nicolaus, J. (2004). *Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Nelson, A. y Kokkonen, J. (2007). *Anatomía de los estiramientos*. Madrid: Tutor.
- Paris, F. (2005). *La Planificación Estratégica en las Organizaciones Deportivas*. Barcelona: Paidotribo.
- Pérez, C. (2008). *Proposiciones en torno a la Historia de la Danza*. Santiago de Chile, Chile: LOM.
- Pérez, G. (1994). *Investigación cualitativa: retos e interrogantes. I. Métodos*. Madrid: Muralla.
- Pila, A. y Novoa, J. (2014). *Preparación Física. Primer Nivel*. Madrid: Editorial PILA TELEÑA.
- Pinzón, I. (2015). Entrenamiento funcional del core: eje del entrenamiento inteligente. *Journal Health Sciences*. 2(1), 1-9. <http://dx.doi.org/10.20320/rfcsudes.v2i1.247>.
- Porter, L. Lawler, E. y Hackman, J. (1975). *Behavior in organization*. New York: McGraw Hill.
- Ricoy, M. (2005). La prensa como recurso educativo. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 10, (24), p. 125-163.
- Rojas, M. (2011). *Metodología de la Investigación. Diseño y ejecución*. Bogotá: Ediciones de la U.

- Rojas, R. (2012). *Métodos para la Investigación social. Una proposición dialéctica*. México. D.F: Plaza y Valdez S.A.
- Sabino, C. (1986). *El proceso de la investigación*. Buenos Aires: Humanitas.
- Sampieri, R. Fernández, C. y Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. D.F., México: McGraw Hill.
- Schein, E. (1988). *La cultura empresarial y el liderazgo*. Barcelona: Plaza y Janés.
- Stamback, M. (1979). *Tono y psicomotricidad*. Madrid: Pablo del Río.
- Vaganova, A. (1945). *Las bases de la danza clásica*. Buenos Aires: Ediciones Centurión.
- Vilar, J. R. (2011). *Viaje a Través de la Historia de la Danza*. EEUU: Palibrio.
- Vinuesa, M. y Vinuesa, I. (2016). *Conceptos y métodos para el entrenamiento físico*. Madrid: Publicaciones Defensa.
- Weineck, J. (2005). *Entrenamiento Total*. Barcelona, España: Paidotribo.
- Willig, C. (2008). *Introducing qualitative research in psychology: Adventures in theory and method*. Philadelphia; Open University Press.
- Yin, R. (1989). *Case Study Research: Design and Methods*. London: Sage Publications.
- Young, A. (1987). *Manual del directivo. Guía práctica para la gerencia eficaz*. León: Editorial Everest.

## **9. ANEXOS**

**9.1 ANEXO 1: APROXIMACIÓN DIAGNÓSTICA**

**INSTITUTO UNIVERSITARIO ASOCIACIÓN CRISTIANA DE JÓVENES  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE**

**APROXIMACIÓN DIAGNÓSTICA. DESEQUILIBRIO ENTRE  
TONO MUSCULAR Y LAXITUD EN BAILARINAS DE  
BALLET.**

Proyecto de investigación presentado a la  
asignatura Proyecto Final 1

Docente: Fernando Borgia

MARÍA NOEL MONTES DE OCA

ÁLVARO CASTELLI

**MONTEVIDEO**

**2018**

## DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Los abajo firmantes María Noel Montes de Oca y Álvaro Castelli, somos los autores y los responsables de todos los contenidos y de las opiniones expresadas en este documento, que no necesariamente son compartidas por el Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes.

Firma: .....



María Noel Montes de Oca

C.I. 4.460.754-5

Firma: .....



Álvaro Castelli

C.I. 5.166.544-3

## RESUMEN

El presente trabajo es un proyecto realizado por alumnos del Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes en el marco de la asignatura Taller de Proyecto Final 1, del trayecto Entrenamiento y Deporte, séptimo semestre de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte.

La razón para llevar adelante este proyecto se debe al desequilibrio que hay en los niño/as, adolescentes y jóvenes en cuanto a la falta de equilibrio entre la laxitud y el tono muscular que hay en los alumnos de la escuela, el tema surge en base a la problemática de la primera aproximación diagnóstica a la institución que fue mediante una entrevista exploratoria al coordinador de ballet, luego de haber planteado el propósito al director general de la escuela de formación artística permitiéndonos la participación en la misma.

La institución brinda clases de formación artística, a niños/as, adolescentes y jóvenes y busca que sus alumnos tengan una sólida formación profesional. Se encuentra ubicada en Montevideo, Uruguay.

La propuesta metodológica y aproximación diagnóstica surgen luego del planteamiento del proyecto al director general de la escuela, una vez concedidos los permisos correspondientes para adentrarse en la institución se empezó a hacer la obtención de datos y con ello, sus respectivos análisis.

Hubo dos grandes colectas de datos y una introductoria a la problemática, esta última fue la entrevista exploratoria a dicho coordinador, la primera colecta se dio mediante entrevistas a profesoras de danza clásica, danza moderna y profesor de acondicionamiento físico y la segunda colecta de datos mediante una observación a una clase de ballet.

A través de la obtención de datos se realizaron matrices de análisis, con la intención de procesar la información para entender el contexto de estudio, su problemática y así poder proceder con el proyecto.

Palabras clave: Danza, Entrenamiento, Tono, Laxitud.

## Índice

1.	PROPÓSITO DEL ESTUDIO.....	53
2.	PRESENTACIÓN DEL CONTEXTO EN ESTUDIO.....	54
3.	ENCUADRE TEÓRICO .....	55
3.1	DANZA.....	55
3.2	ENTRENAMIENTO .....	55
3.3	ESTIRAMIENTO Y TONO MUSCULAR.....	55
3.4	ENTRENAMIENTO EN EDADES TEMPRANAS .....	56
4.	PROPUESTA METODOLÓGICA .....	57
4.1	DEFINICIÓN DE LA METODOLOGÍA "ESTUDIO DE CASOS" .....	57
4.2	UNIVERSO DE ESTUDIO .....	57
4.3	PRESENTACIÓN DE INSTRUMENTOS UTILIZADOS.....	58
4.4	SELECCIÓN DE INSTRUMENTOS Y FUNDAMENTACIÓN.....	58
4.5	SELECCIÓN DE LA MUESTRA Y FUNDAMENTACIÓN .....	58
4.6	PRUEBA DE INSTRUMENTOS.....	59
5.	ANÁLISIS DE DATOS .....	60
5.1	FASE EXPLORATORIA .....	60
5.2	FASE DE PRIMERA COLECTA DE DATOS.....	61
5.3	FASE DE SEGUNDA COLECTA DE DATOS .....	62
5.4	RESPUESTA A LAS PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN.....	63
6.	CONCLUSIONES GENERALES.....	66
7.	BIBLIOGRAFÍA .....	67

## Anexos

ANEXO 1: ENTREVISTA EXPLORATORIA A COORDINADOR DE BALLE	69
ANEXO 2: MATRIZ ENTREVISTA EXPLORATORIA	70
ANEXO 3: ENTREVISTA DE PRUEBA A PROFESOR DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO DE KARATE	71
ANEXO 4: ENTREVISTA DE PRUEBA A PROFESORA DE BALLE	72
ANEXO 5: ENTREVISTA DE PRUEBA A PROFESORA DE BAILE	73
ANEXO 6: ENTREVISTA A PROFESORA DE BALLE	74
ANEXO 7: ENTREVISTA A PROFESORA DE DANZA MODERNA	75
ANEXO 8: ENTREVISTA A PROFESOR DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	76
ANEXO 9: MATRIZ DE ANÁLISIS DE PRIMERA COLECTA DE DATOS	77
ANEXO 10: MODELO DE ANÁLISIS DE LA PRIMERA COLECTA DE DATOS	80
ANEXO 11: TABLA DE OBSERVACIÓN SEGUNDA COLECTA DE DATOS	81
ANEXO 12: MATRIZ SEGUNDA COLECTA DE DATOS	83
ANEXO 13: MODELO DE ANÁLISIS DE LA SEGUNDA COLECTA DE DATOS	84
ANEXO 14: MODELO DE ANÁLISIS FINAL	85

## 1. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo es un requisito de la asignatura Taller de Proyecto Final 1, del séptimo semestre de la Licenciatura en Educación Física Recreación y Deporte del Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes (IUACJ). A través de este se presentará principalmente la problemática hallada en la institución de formación artística.

El punto de partida para armar el proyecto inicia desde la aproximación diagnóstica a la institución, como se menciona anteriormente, se plantea el proyecto al director general de la escuela que por medio de una conversación, se expresan nuestras intenciones y la propuesta desde IUACJ para llevar a cabo una identificación de la posible problemática, identificar el contexto y las causas de la misma para poder abordarla.

Luego de planteado el proyecto y teniendo el aval por parte de la institución para llevar a cabo la recolección de información, se procedió a realizar una entrevista exploratoria al coordinador del área de ballet (ver anexo 1), que planteó la falta de equilibrio entre la laxitud y el tono muscular de los alumnos de la escuela, por lo que se tomó esa problemática como punto de partida de la investigación.

A partir de la información obtenida se realizó un anteproyecto, se plantearon preguntas de investigación sobre la problemática surgida y para poder contestarlas se escogieron instrumentos para hacer el relevamiento de datos.

En la primera colecta de datos se utilizaron entrevistas semiestructuradas a profesora de danza clásica, a la profesora de danza moderna y al profesor de acondicionamiento físico, con la obtención de datos se realizó una matriz en donde se destacaron puntos positivos y negativos.

Para realizar la matriz se hizo una división que, según Frigerio, Poggi y Tiramonti (1992) que tratan los puntos organizativo, administrativo, identitario y comunitario como parte de una propuesta de modelo o diseño para entender la realidad institucional. Reconstruyendo y reconsiderando aspectos para analizar, se realizó un modelo de análisis en donde se ve cuál de los puntos mencionados toma más presencia y es más influyente en la problemática.

Luego se pasó a la selección del instrumento para la segunda colecta según la información obtenida, teniendo una nueva matriz y modelo de análisis con la cual identificar nuevamente aquellos puntos que más se destaquen.

Con la información obtenida se responderán las preguntas de investigación y posibles caminos de trabajo para la confección de una propuesta de mejora que aborde la problemática manifestada.

## 2. PROPÓSITO DEL ESTUDIO

El propósito del estudio es identificar una problemática en la institución (primer semestre del año) y buscar soluciones al problema para poder resolverlo (segundo semestre del año). La institución en la cual nos presentamos nos abrió las puertas de una forma grata y la problemática planteada se vincula al trayecto de entrenamiento y deporte por el cual los integrantes del equipo del proyecto optamos estudiar.

Las instituciones al igual que los profesores de educación física nos enfrentamos ante la responsabilidad de ofrecerles a los alumnos los recursos y atención necesaria para su correcto desarrollo en su práctica deportiva. Constantemente nos enfrentamos a dificultades que pueden expresarse tanto de manera global o particular en los estudiantes, y es nuestra responsabilidad acompañarlos en dicho proceso de aprendizaje.

La problemática que involucra niños, adolescentes y jóvenes, en este caso, es la falta de equilibrio entre la laxitud y el tono muscular de los alumnos, mencionado en la entrevista exploratoria al coordinador del área de ballet.

Como profesores de educación física hay que asegurar la formación de los alumnos, su buena práctica y correcto desarrollo, entendiendo el estadio de desarrollo de estos y de las implicancias y exigencias que tiene el deporte específico que se está practicando.

A su vez, el estudio contribuye a la teoría y práctica que no precisamente es de las más estudiadas, por lo que consideramos que puede ser útil al área del entrenamiento deportivo.

Las preguntas que orientan al proceso de relevamiento de datos son las siguientes.

¿Cuáles son los criterios de selección de alumnos para el primer año que ingresan a la escuela?

¿Qué elementos técnicos son claves en el proceso de aprendizaje de los alumnos y que impliquen alto grado de flexibilidad?

¿Cuáles son y en qué momento se presentan los errores técnicos más comunes de los alumnos?

### 3. PRESENTACIÓN DEL CONTEXTO EN ESTUDIO

La institución brinda hace varias décadas formación artística en Montevideo, Uruguay.

Atiende principalmente a una población de niños, adolescentes y jóvenes de ambos sexos con vocación artística, buscando formarlos como bailarinas en danza clásica.

La escuela cuenta con pruebas de ingreso (desde los 8 a 12 años en las niñas y hasta los 18 años en hombres) con el fin de identificar ciertas cualidades y condiciones favorables para la práctica de este arte.

Cuenta con distintos agentes dentro de la institución que van desde el coordinador, docentes, profesor de acondicionamiento físico, teatro, música, pianistas, nutricionista y administradores.

La formación de los alumnos es extensa en años y puede variar dependiendo de la edad y aptitudes que estos dispongan.

## 4. ENCUADRE TEÓRICO

### 4.1 DANZA

Vamos a definir algunos aspectos de la danza a tener en cuenta para entender la práctica en sí misma y lo que ella conlleva.

La danza es un acompañante del ser humano desde antaño, es un medio por el cual se da paso a la expresión, que puede darse tanto por necesidad o por sentimientos, que sigue la trayectoria a medida que la vida de estos se modifica, con su entorno y las relaciones sociales que esto implica, permitiendo servir como medio de expresión que acompaña y refleja los cambios como (Vilar, 2011).

Por otro lado, también podemos ver a la danza desde un punto de vista artístico que según Pérez (2008) se vincula a lo “bello”, impuesto por la sociedad como tal. Y por otro lado lo podemos entender como un hecho deportivo ya que conlleva un entrenamiento psicofísico con características naturales que lo llevan a la competencia y un seguimiento estricto de normas y reglas (García, 1990).

### 4.2 ENTRENAMIENTO

El entrenamiento es lo que ayuda a los alumnos en su proceso de aprendizaje de la técnica y forma parte del día a día. Este se entiende como aquello que genera un cambio de estado físico, motor, cognitivo y afectivo, que afecta entonces al individuo permitiéndole mejorar (como se cita en Weineck, 2005).

Por otro lado, el entrenamiento deportivo lo podemos entender como una preparación física, técnico-táctica, intelectual, psíquica y moral que el deportista adquiere a través del ejercicio físico (como se cita encita en Weineck, 2005).

Para realizar los elementos técnicos que requiere la danza se requiere del trabajo de las capacidades tanto coordinativas como condicionales, lo cual haremos foco en la movilidad articular y tono muscular.

### 4.3 ESTIRAMIENTO Y TONO MUSCULAR

La danza requiere de forma primordial para sus gestos técnicos la capacidad de flexibilidad. Esta depende del conjunto musculotendinoso y se encuentra limitada, tanto por las estructuras articulares, como también la condición y tono de los grupos musculares.

Los mencionados anteriormente tono muscular y capacidad control de la contracción muscular, vemos que entran dentro de la problemática que describen los agentes de la institución que conllevan los alumnos como, por ejemplo, como menciona la profesora de danza moderna, “Los errores más comunes [...] la alineación [...] hay muchos que tienen dificultad para aflojar la musculatura cervical [...] la técnica que yo tengo que enseñar tienen que lograr soltar la musculatura [...] el tono muscular cuesta pila [...]” (EDM, p.78).

Vemos entonces como el tono y la capacidad de relajación desempeñan un papel importante. El tono muscular por encima del adecuado y tener poca capacidad para relajar los músculos puede tender a que se genere una contracción innecesaria muscular y por tanto contribuir a la limitación en la movilidad (como se cita en Weineck, 2005).

La población estudiada son niños, adolescentes y jóvenes, por lo que debemos de tener presente su estadio de desarrollo.

#### 4.4 ENTRENAMIENTO EN EDADES TEMPRANAS

Para entrenamiento en edades infantiles y juveniles se debe tener suma responsabilidad, cuidado y atención debido a que los individuos se encuentran en un momento especialmente importante considerado como “fase sensible”. La misma se caracteriza por la constante reestructuración del cuerpo, por lo que es necesario modificar las estrategias de la aplicación de estímulos ya que las proporciones y capacidad cognitiva están constantemente cambiando o desarrollándose (Weineck, 2005).

## 5. PROPUESTA METODOLÓGICA

### 5.1 DEFINICIÓN DE LA METODOLOGÍA "ESTUDIO DE CASOS"

La metodología utilizada dentro de la propuesta es una investigación cualitativa, que básicamente se enfoca en comprender y profundizar sobre los fenómenos, permite adentrarse en su ambiente natural y su vínculo con el medio. De esta manera se puede profundizar sobre experiencias, opiniones y motivos, que es la forma en la que los agentes implicados perciben esa realidad.

Más específicamente y adentrándose sobre el estudio de casos, este tiene como objetivo la riqueza en llegar a fondo con la información pero que ésta sea de buena calidad, por lo que se contrapone con la cantidad y los esquemas de estandarización. Nos brinda la posibilidad de poder analizar valores y costumbres, que existan en cierto grupo social (Sampieri, Fernández y Baptista, 2010).

Los casos son de interés tanto en educación como en servicios sociales, por lo general, personas y programas, pudiendo en ellos darse cuenta de cómo es la dinámica de lo que sucede, aprendiendo a través de su entorno habitual.

Los casos pueden ir desde individuos a grupos de individuos y puede tener una duración de un solo día hasta un año en donde se analiza ese caso ya que siempre se le está prestando atención y analizando (Stake, 1999).

En este proyecto, se toma en cuenta un caso, una institución y una muestra que mencionaremos más adelante, con ello se hace la colecta de información y el entendimiento del contexto, que puede llegar no obligatoriamente, a inducir que otras instituciones puedan arrojar algo muy parecido, por ende, los resultados obtenidos en este estudio, pueden brindar ayuda incluso con otro tipo de instituciones o deportes.

### 5.2 UNIVERSO DE ESTUDIO

En el universo de estudio se encuentran niñas, adolescentes y jóvenes de edades que comprenden desde los ocho a dieciocho años con formación artísticas principalmente en danza clásica. También se encuentran las profesoras de danza clásica y contemporánea, profesor de acondicionamiento físico y coordinador de ballet, siendo agentes de la institución que se encargan de brindarles la formación y ayuda necesaria a los alumnos para su correcto desempeño en la carrera.

### 5.3 PRESENTACIÓN DE INSTRUMENTOS UTILIZADOS

Los instrumentos utilizados para reunir la información fueron las entrevistas semiestructurada (ver anexo 6, 7 y 8) y la observación (ver anexo 11).

Según Sabino (1986) el instrumento es aquel recurso que puede usar el investigador para adentrarse al medio y poder recabar información.

Se escogió la entrevista semiestructurada ya que el entrevistador dispone de un tema para llevarla a cabo, y puede optar por seguir cierto orden y forma para realizar las preguntas. Se pueden considerar algunas preguntas más oportunas que otras o pedirle al entrevistado que remarque ciertos puntos, lo que permite profundizar en ciertas cosas que se considere necesario.

Hay una guía específica con las preguntas de lo que se quiere obtener del entrevistado, pero este cuenta con cierta libertad para contestar y al investigador también se le brinda cierta libertad para atender a los asuntos relevantes de la entrevista y recopilar la información que necesita (Stake, 1999).

Por otro lado tenemos como técnica la observación a la clase de ballet, que con ella se busca explorar el contexto, ejercicios que se les plantea a las niñas y la actuación y manejo de la clase por parte de la profesora. De esta manera poder entender vínculos e identificar problemas, pudiendo con ello generar hipótesis para futuros estudios (Sampieri, Fernández y Baptista, 2010).

### 5.4 SELECCIÓN DE INSTRUMENTOS Y FUNDAMENTACIÓN

Se consideró apropiado la elección de estos instrumentos para la recolección de datos debido a que como investigadores uno puede adentrarse al contexto de estudio, acercarse y profundizar sobre la institución y sus agentes, teniendo en cuenta no solo la riqueza de la información sino también lo actual de la misma, pudiendo llevar la recolección con un orden y según consideremos necesario al igual que entendiendo la situación y el contexto del estudio.

### 5.5 SELECCIÓN DE LA MUESTRA Y FUNDAMENTACIÓN

Los criterios para la selección de la muestra se formulan en base a la problemática inicial y a las preguntas de investigación, en donde el foco se centra en los alumnos, que son los que conllevan el desequilibrio entre el tono muscular y estiramiento. Y por otro lado los agentes

que se encargan de su formación, tanto el coordinador, como los docentes que están a cargo de los mismos.

#### 5.6 PRUEBA DE INSTRUMENTOS

Se hizo una prueba de instrumentos antes de la aplicación de la primera colecta de datos con las entrevistas (la observación en la segunda colecta se aplicó directamente) estas pruebas tuvieron la intención de recabar información con individuos de similares características a la muestra.

Antes de aplicar la primera colecta de datos con las entrevistas se hizo una prueba de instrumentos en donde se escogieron individuos de similares características para que las respuestas nos den una guía lo más certera posible de lo que pueda contestar la muestra a futuro.

Se hizo pruebas con profesor de acondicionamiento físico en karate (ver anexo 3) profesora de ballet (ver anexo 4) y profesora de baile (ver anexo 5), la elección fue buena, las entrevistas en un principio estaban orientadas de forma correcta, pero sirvieron para hacerle pequeños ajustes en las preguntas y también para añadir más como, por ejemplo, ¿cómo es el desarrollo de una clase típica?, ¿cuáles son las principales debilidades que encuentra en sus alumnos?, ¿en qué momento se manifiestan? En cuanto al lugar ¿es adecuado para la práctica?

Esto permitió recabar más información y ser más preciso con las preguntas.

## 6. ANÁLISIS DE DATOS

El presente proyecto consta de tres etapas, la aproximación diagnóstica con la entrevista exploratoria, la primera colecta de datos con tres entrevistas a profesores y la segunda colecta de datos con una observación a una clase de ballet.

### 6.1 FASE EXPLORATORIA

La entrevista exploratoria al coordinador del área de ballet fue el primer acercamiento a la institución pudiendo hallar en ella una problemática luego de realizada la desgrabación de la misma. Es así que pudimos vincular al trayecto de entrenamiento y deporte, teniendo aspectos que se enlazan con las capacidades condicionales, estadio de crecimiento de los alumnos y el entrenamiento que es mencionado anteriormente en el encuadre teórico. Luego se realizó una matriz para el análisis con la información obtenida (ver anexo 2) destacando problemas asociados al trayecto, agentes implicados y observaciones generales de la institución.

Como fortalezas se obtuvo, por ejemplo, “[...] es una escuela gratuita [...]” (EEA, p.3), “[...] brinda una muy buena formación [...]” (EEA, p.3), “[...] creo que ahora si hay como un interés mayor, en el estado me refiero al gobierno [...]” (EEA, p.4).

Se marcaron debilidades, como lo son, por ejemplo, “[...] hay algunos salones que son muy chicos [...]” (EEA, p.3), “[...] no es el específico para ballet pero cumple su función [...]” (EEA, p.3), “[...] es muy difícil conseguir un presupuesto como para esto [...]” (EEA, p.4).

Dentro de los problemas asociados al trayecto aparecieron los siguientes, “[...] muchas veces lo que nosotros tratamos de buscar y lleva un trabajo bastante grande es el equilibrio entre la laxitud y el tono muscular [...]” (EEA, p.6), “[...] y bueno eso genera o puede generar esas lesiones, pero... porque no tienen la fuerza suficiente [...]” (EEA, p.6).

Los agentes implicados son coordinador, profesores y alumnos.

Una vez concretada la matriz de análisis se elaboró el anteproyecto, en él se planteó el tema central del estudio, siendo el desequilibrio entre la laxitud y el tono muscular en la escuela.

Se formularon tres preguntas de investigación.

¿Cuáles son los criterios de selección de alumnos para el primer año que ingresan a la escuela? ¿Qué elementos técnicos son claves en el proceso de aprendizaje de los alumnos y que impliquen alto grado de flexibilidad? ¿Cuáles son y en qué momento se presentan los errores técnicos más comunes de los alumnos?

Se añadió el encuadre teórico sobre la danza, concepto de entrenamiento, las capacidades coordinativas y condicionales y sobre el entrenamiento en edades tempranas, y se plantearon las posibles técnicas a utilizar para la siguiente recolección de datos, siendo estas las entrevistas semi estructuradas y la observación.

## 6.2 FASE DE PRIMERA COLECTA DE DATOS

Una vez completada la fase exploratoria, se dio paso a la primera etapa de recolección de datos, en donde se seleccionaron los instrumentos para su obtención. Se escogió como instrumento las entrevistas semiestructuradas, confeccionándolas con la ayuda de un cuadro de prueba de instrumentos.

Antes de la aplicación real se hizo una simulación, donde se realizó un diseño y prueba de instrumento (ver anexo 3, 4 y 5) a otros agentes (en otras instituciones) pero con características similares, lo que permitió un acercamiento para identificar si la pauta de entrevista era acorde, y modificar las preguntas en caso de que la información obtenida no sea la pretendida.

Luego de realizar las entrevistas de prueba y ajustarlas, se pasó a hacer un acuerdo con la institución para dar paso a la aplicación del instrumento a las distintas personas implicadas.

Una vez aplicadas las entrevistas (ver anexo, 6, 7 y 8), desgrabadas y corregidas, se ideó una matriz de análisis de la primera colecta de datos (ver anexo 9), que arrojó los siguientes factores causales (según la problemática y actores implicados) de la información obtenida.

Existen frustraciones no atendidas y carencias de personal para apoyar a los alumnos, “[...] se ha hablado de la necesidad de un psicólogo para que apoye [...]” (EAF, p2), “[...] en caso de que quieran dejar la carrera que no sea por falta de herramientas sino por decisiones propias [...]” (EAF, p.1).

Hay falta de coordinación y comunicación entre los agentes de la institución, “No coordinamos, pero yo intento que mis contenidos no estén fuera del rango de las cosas que hacen en ballet [...]” (EDM, p.2).

Existe también una elevada exigencia a los alumnos, “[...] los rangos que pide el ballet son por encima del promedio [...]” (EAF, p.4), propio por el ballet y también por la carga horaria y duración de la carrera, siendo muy larga.

El lugar de práctica es indicado varias veces como una traba para poder realizar las actividades de la mejor manera, por ejemplo, la profesora de danza moderna dice lo siguiente: “[...] más o menos, porque los salones grandes son muy pocos [...]” (EDM, p.3), y la profesora

de danza clásica menciona: “[...] sería mejor que tuviéramos un lugar donde estuviera todo junto, nosotros vamos y venimos, y que los salones fueran algo más grandes, bastante más grandes [...]” (EDC, p.6).

A través de los factores causales se hizo un modelo en el cual la dimensión organizacional fue que tuvo más incidencia (ver anexo 10).

### 6.3 FASE DE SEGUNDA COLECTA DE DATOS

Finalizada la primera colecta de datos, matriz y modelo de análisis, se da paso al planteamiento de la segunda colecta. Se procede de forma similar, analizando los datos obtenidos, para luego escoger el instrumento, siendo este la observación (ver anexo 11) (no hubo prueba del mismo por lo que se pasó al cuadro de acuerdos de institución y a la aplicación).

Una vez aplicada la observación, se ideó la matriz de análisis de la segunda colecta de datos, enfocada al contexto de una clase de ballet, visualizando el lugar de práctica, la docente, las técnicas y posibles motivos por los cuales hay ciertas dificultades por parte de los alumnos, arrojó entonces los siguientes factores causales (según la problemática y actores implicados) de la información obtenida).

En los aspectos que interviene la docente, hay un desequilibrio en la conducción de la clase. No se presentan ayudas metodológicas ni correcciones, estas son muy generales, no pudiendo atender de forma específica a la individualidad y requerimiento de cada alumno. Se observan muchas repeticiones de movimientos sin un complemento de entrenamiento funcional en la clase.

Apoyando con evidencias que aporta la tabla de observación, se presentan a continuación algunas de ellas, “no presta atención a la totalidad de los alumnos” (OCB, p.2), hace mucha repetición de técnicas” (OCB, p.2), “no tiene ayudas metodológicas” (OCB, p.2).

Los alumnos presentan falta de fuerza, “errores en las técnicas, de ejecución de movimientos” (OCB, p.3), “[...] y bueno eso genera o puede generar esas lesiones, pero... porque no tienen la fuerza suficiente [...]” (EEA, p.6).

El lugar de práctica sigue siendo un punto de influencia para los alumnos ya que algunos gestos se tienen que cortar, no se presta a la continuidad y también puede generar situaciones inesperadas. Las evidencias son las siguientes, “el suelo no es el mejor para la práctica, a veces se generan resbalones” (OCB, p.3), “el espacio es reducido para la cantidad de alumnos y para los ejercicios. Es usado por otras clases, se suda o le ponen resina”. (OCB, p.3).

Se da paso al modelo de análisis de la segunda colecta (ver anexo 13).

Concluidas la primera y segunda colecta de datos atendiendo a la problemática inicial, se procede a conectar el modelo de análisis de las dos recolecciones y hacer un modelo final entre ambas (ver anexo 14).

Este modelo tiene como resultado la dimensión organizacional y la identitaria como las más influyentes.

Los factores más destacados son los siguientes, el lugar de práctica no es el adecuado, “[...] sería mejor que tuviéramos un lugar donde estuviera todo junto, nosotros vamos y venimos, y que los salones fueran algo más grandes, bastante más grandes [...]” (EDC, p.6), “El espacio es reducido para la cantidad de alumnos y para los ejercicios, “Es usado por otras clases, se suda o le ponen resina.” (OCB, p.3).

Se observó una clase desorganizada, sin ayudas metodológicas ni correcciones, “No tiene ayudas metodológicas” (OCB, p.2).

Hace falta entrenamiento con enfoque funcional y técnico, “Hace mucha repetición de técnicas”. (OCB, p.2), “Los errores más comunes [...] la alineación [...] hay muchos que tienen dificultad para aflojar la musculatura cervical [...] la técnica que yo tengo que enseñar tienen que lograr soltar la musculatura [...] el tono muscular cuesta pila [...]” (EDM, p.2).

Hay carencia de atención a las necesidades individuales de los alumnos, “No presta atención a la totalidad de los alumnos” (OCB, p.2), “[...] se ha hablado de la necesidad de un psicólogo para que apoye [...]” (EAF, p2).

También hay carencias en la coordinación de los agentes de la institución, “No coordinamos, pero yo intento que mis contenidos no estén fuera del rango de las cosas que hacen en ballet [...]” (EDM, p.2), “[...] sería mucho mejor que hubiera una instancia integradora [...]” (EDC, p.2). Esto puede generar una incorrecta planificación global en términos de entrenamiento ya que los docentes no se coordinan para luego idear y planificar sus clases. Es decir, puede que en una clase se los fatigó en determinada capacidad y luego el docente siguiente quiere trabajar aquello que ellos ya trabajaron en ese día, y los alumnos no estén en las mejores condiciones. Lo mismo podemos aplicar planificando por semanas o por meses.

#### 6.4 RESPUESTA A LAS PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

Revisando todas las colectas con sus respectivos análisis, damos paso a responder las preguntas de investigación.

### **¿Cuáles son los criterios de selección de alumnos para el primer año que ingresan a la escuela?**

Dentro de los criterios de selección hay mucha exigencia para los nuevos aspirantes ya que se les pide un nivel de flexibilidad alto que lo tienen que traer consigo, “[...] los rangos que pide el ballet son por encima del promedio [...]” (EAF, p.4). También las ejecuciones técnicas implican grandes grados de flexibilidad por lo que resulta difícil para muchos el poder ejecutarlas y se llega a descartar a lo que no cumplen con dichos requerimientos, “Hay un proceso de selección de alumnos [...] se ve si ellos tienen la elasticidad [...] tu capacidad de rotación natural de la pelvis [...] se pone algún paso que hagan palmas [...] se comparan después los seleccionados [...]” (EDC, p.6).

También las entrevistas arrojaron datos de desinformación por parte de una de las profesas que forma parte importante de las clases y de la formación en los alumnos sobre los criterios de selección.

### **¿Qué elementos técnicos son claves en el proceso de aprendizaje de los alumnos y que impliquen alto grado de flexibilidad?**

Los elementos técnicos descritos en las entrevistas y observados en la clase son principalmente de ejecución con las piernas, aquellos son el releve, pierna a 90° y passé, “Hay algunos alumnos que tienen dificultad en las ejecuciones técnicas de releve, pierna a 90°, passé”. (OCB, p.4), “[...] y que esa espalda sea firme, que tenga una faja abdominal firme cuando mueve las piernas, en el primer año casi no se utilizan los brazos [...] en segundo año se empiezan a usar los brazos que requiere fuerza [...]” (EDC, p.3).

Aquí encontramos una contradicción ya que a nivel de prueba de ingreso demandan altos grados de flexibilidad natural, pero como pudimos observar en la clase, las niñas no ejecutan elementos técnicos que requieran de altos grados de dicha capacidad, por lo que esa extrema flexibilidad y su función podrían ser cuestionadas (al menos en los primeros años).

### **¿Cuáles son y en qué momento se presentan los errores técnicos más comunes de los alumnos?**

Los alumnos tienen errores técnicos variados en el transcurso de la clase, cada alumno es distinto y hay algunos que conllevan dolores de tobillo, rodilla y espalda que influyen de forma importante en que estos errores sigan apareciendo, teniendo en cuenta como se habla anteriormente en el análisis de los datos, que la exigencia de la carrera y los años de duración es alta, “El error más común es la pelvis no alineada [...] trae muchos problemas de rodilla, muchos problemas de tobillo [...] eso es fundamental [...] es lo que tenemos que atacar [...]”

una vez que la pelvis ya se formó a los 15, además los movimientos ya se aprendieron y ya tenes un vicio de cómo lo haces [...]" (EDC, p.3).

## 7. CONCLUSIONES GENERALES

Como conclusiones generales antes que nada se pudo cumplir el objetivo primario que consistía en hallar problemas que tuviese la institución vinculados al trayecto de entrenamiento y deporte de la carrera.

Este proyecto constó de varias fases para su armado, donde en cada una de ellas se obtuvo información y con ello un respectivo análisis que fue induciendo el camino de forma de poder entender mejor los porqués de la problemática y cuál podría ser el camino hacia la mejora.

La institución a la cual asistimos fue sumamente importante para que se pudieran recolectar los datos ya que fueron receptivos a la hora de las consultas para las visitas y reuniones.

Las preguntas de investigación planteadas se fueron entendiendo y contestando con la información recogida, se puede decir que son varios los factores que afectan al tema central, a la calidad de la formación de los alumnos. Se hizo énfasis en aquellos factores más predominantes o que se consideran más influyentes.

Existen algunos de estos, la infraestructura, como los salones, que quizás dentro de la propuesta no se puede ampliar ni ofrecer recursos económicos para su mejora, pero si se pueden hacer planteamientos de estructura de clase que permita que los alumnos puedan hacer su práctica de mejor manera (al igual que un plan de estructura de clases, con ayudas metodológicas o uso de materiales).

Se podría hacer foco a las particularidades de los alumnos, tratando de ayudarlos en su crecimiento individual, hacer más énfasis en las correcciones para que no se arrastren errores ni lesiones.

Hay errores técnicos que se pueden ver a nivel de grupo, y las evidencias han demostrado que claramente se requiere de flexibilidad, pero como mencionamos en el encuadre teórico, se necesita tener un equilibrio de las capacidades. Es decir, poder enfocar el desarrollo de las clases a un entrenamiento de forma global y no tan específica ya que de esa manera se le puede brindar mayor cantidad de experiencia motriz al/los niños.

Consideramos que el estudio puede ser una ayuda para esta u otras instituciones, por lo que después de la aproximación diagnóstica se puede planificar en base a todos los datos obtenidos, un plan de mejora, siempre y cuando se tengan los permisos adecuados, intentando hacer un aporte tanto para la institución, agentes implicados, como para nuestra formación profesional.

## 8. BIBLIOGRAFÍA

Frigerio, G., Poggi M., y Tiramonti, G. (1992). *Las instituciones educativas. Cara y Ceca. Elementos para su gestión*. Buenos Aires: Troquel.

García M. (1990). *Aspectos sociales del deporte: una reflexión sociológica*. Madrid: Alianza.

Pérez, C. (2008). *Proposiciones en torno a la Historia de la Danza*. Santiago de Chile: LOM.

Sabino, C. (1986). *El proceso de la investigación*. Buenos Aires: Humanitas.

Sampieri, R. Fernández, C y Baptista, P (2010). *Metodología de la investigación*. D.F., México: McGraw Hill.

Stake, R. (1999). *Investigación con estudio de casos*. Madrid: Morata.

Vilar, J. R. (2011). *Viaje a Través de la Historia de la Danza*. EEUU: Palibrio.

Weineck, J. (2005). *Entrenamiento Total*. Barcelona: Paidotribo.

ANEXOS

## ANEXO 1: ENTREVISTA EXPLORATORIA A COORDINADOR DE BALLET

¿Hace cuánto que te encuentras en este cargo?

¿Cuál es tu función?

¿Cuáles son las aspiraciones de la Escuela?

¿Nos puede explicar en qué consiste y como trabaja la Escuela?

¿Cuántos funcionarios trabajan en la escuela?

¿Qué roles desempeñan cada uno de ellos?

¿Cuántos alumnos concurren a la escuela aproximadamente?

¿Las instalaciones permiten un correcto funcionamiento?

¿Qué servicios ofrece la misma?

¿Cuáles son las características o los aspectos principales que usted destacaría de esta Escuela de Ballet?

¿Qué debilidades le encuentra a la escuela?

¿Por qué cree que existen estas debilidades?

¿Tiene en mente alguna forma para mejorarlas?

## ANEXO 2: MATRIZ ENTREVISTA EXPLORATORIA

Matriz entrevista exploratoria	
<b>FORTALEZAS:</b>	<p>“Yo en la escuela trabajando estoy desde el año, 90ta... finales del 98/99” (EEA, p.1)</p> <p>“[...] había un curso intensivo para varones en la escuela que duraba 4 años [...]”</p> <p>“[...] chiquilines en los últimos 4 años de 5to a 8vo [...]” (EEA, p.2)</p> <p>“[...] tenemos acá y en la escuela de “[...]”, tenemos, 3 salones más, entonces [...]” (EEA, p.3)</p> <p>“[...] entrenamiento físico tenemos 2 profesores [...]” (EEA, p.1)</p> <p>“[...] es una escuela gratuita [...]” (EEA, p.3)</p> <p>“[...] tenemos (tose) 3 instancias durante el año, lo que nosotros le llamamos muestras internas [...]” (EEA, p.2)</p> <p>“[...] creo que ahora si hay como un interés mayor, en el estado me refiero al gobierno [...]” (EEA, p.4)</p> <p>“[...] brinda una muy buena formación [...]” (EEA, p.3)</p>
<b>DIFICULTADES:</b>	<p>“[...] es muy difícil conseguir un presupuesto como para esto [...]” (EEA, p.4)</p> <p>“[...] no es el específico para ballet pero cumple su función [...]” (EEA, p.3)</p> <p>“[...] hay algunos salones que son muy chicos [...]” (EEA, p.3)</p> <p>“[...] artículos que se necesitan es el tema de puntas para los chiquilines, que son muy caras y les cuesta [...]” (EEA, p.5)</p>
<b>PROBLEMAS ASOCIADOS AL TRAYECTO:</b>	<p>“[...] muchas veces lo que nosotros tratamos de buscar y lleva un trabajo bastante grande es el equilibrio entre la laxitud y el tono muscular [...]” (EEA, p.6)</p> <p>“[...] y bueno eso genera o puede generar esas lesiones, pero... porque no tienen la fuerza suficiente [...]” (EEA, p.6)</p>
<b>PERSONAS IMPLICADAS:</b>	<p>Profesora de Danza Clásica</p> <p>Profesora de Danza Moderna</p> <p>Profesor de Acondicionamiento Físico</p> <p>Alumnos de primer a cuarto año</p>
<b>OBSERVACIONES GENERALES</b>	

ANEXO 3: ENTREVISTA DE PRUEBA A PROFESOR DE  
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO DE KARATE

¿Hace cuánto se desempeña en el cargo?

¿Cómo describe su labor dentro de la institución?

¿Cuántos alumnos componen las clases?

¿Qué es lo esperado en sus alumnos?

¿Se logra?

¿Cuántas veces por semana y que carga horaria imparte clases a los alumnos?

¿Cómo es el desarrollo de una clase?

¿Existen diferencias importantes en el rendimiento de sus alumnos? Explique

¿Qué contenidos relacionados con las capacidades condicionales (fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad) hace más énfasis en los distintos años? ¿Tiene un plan de entrenamiento para cada uno de ellos?

¿Trabaja las capacidades coordinativas? En caso que si ¿Cómo y con qué frecuencia?

¿Existe una coordinación entre los profesores en cuanto a los contenidos que se dan al correr del año? En caso que sí, Explique como es.

¿Cuáles son las principales debilidades que encuentra en sus alumnos? ¿En qué momento se manifiestan?

¿Los alumnos frecuentan lesionarse? ¿Por qué considera que se da?

En cuanto al lugar ¿Es adecuado para la práctica?

¿Cómo es el proceso de selección de alumnos al ingresar? ¿Participa del mismo?

¿Tienen un pan nutricional para las niñas? ¿En qué se basa?

¿Algo que quiera agregar que no se haya preguntado?

## ANEXO 4: ENTREVISTA DE PRUEBA A PROFESORA DE BALLET

¿Hace cuánto se desempeña en el cargo?

¿Cuántos alumnos componen las clases?

¿Qué es lo que se espera que logren sus alumnos?

¿Cuántas veces por semana y cuanta carga horaria tienen en su clase de clásico las niñas?

¿Qué elementos o contenidos son los trabajados en cada año? ¿Puede hacer descripción de los mismos?

¿Cuáles son los errores más comunes en las niñas? ¿Por qué creen que sucede?

¿Los alumnos frecuentan lesionarse? ¿Por qué considera que se da?

¿Existe una coordinación entre los contenidos que dan las materias prácticas?

¿Utiliza técnicas para la evaluación del progreso? ¿Cuáles?

¿Cuándo hay un problema generalizado en el aprendizaje de cierto contenido? ¿Cómo se procede para intentar solucionarlo?

¿Cómo es el proceso de selección de alumnos al ingresar? ¿Participa del mismo?

¿Qué y cómo evalúa a los niños al ingresar?

¿Tienen un plan nutricional para las niñas? ¿En qué se basa?

¿Algo que quiera agregar que no se haya preguntado?

## ANEXO 5: ENTREVISTA DE PRUEBA A PROFESORA DE BAILE

¿Hace cuánto se desempeña en el cargo?

¿Cuántos alumnos componen las clases?

¿Qué es lo que se espera que logren sus alumnos?

¿Cuántas veces por semana y cuanta carga horaria tienen en su clase de clásico las niñas?

¿Qué elementos o contenidos son los trabajados en cada año? ¿Puede hacer descripción de los mismos?

¿Cuáles son los errores más comunes en las niñas? ¿Por qué creen que sucede?

¿Los alumnos frecuentan lesionarse? ¿Por qué considera que se da?

¿Existe una coordinación entre los contenidos que dan las materias prácticas?

¿Utiliza técnicas para la evaluación del progreso? ¿Cuáles?

¿Cuándo hay un problema generalizado en el aprendizaje de cierto contenido? ¿Cómo se procede para intentar solucionarlo?

¿Cómo es el proceso de selección de alumnos al ingresar? ¿Participa del mismo?

¿Qué y cómo evalúa a los niños al ingresar?

¿Tienen un pan nutricional para las niñas? ¿En qué se basa?

¿Algo que quiera agregar que no se haya preguntado?

## ANEXO 6: ENTREVISTA A PROFESORA DE BALLET

¿Hace cuánto se desempeña en el cargo?

¿Cuántos alumnos componen las clases?

¿Qué es lo que se espera que logren sus alumnos?

¿Se logra el objetivo?

¿Cuántas veces por semana y cuanta carga horaria tienen en su clase de clásico las niñas?

¿Cómo es el desarrollo de una clase típica?

¿Qué elementos o contenidos son los trabajados en cada año? ¿Puede hacer descripción de los mismos?

¿Cuáles son los errores más comunes en las niñas? ¿Por qué creen que sucede?

¿Los alumnos frecuentan lesionarse? ¿Por qué considera que se da?

¿Existe una coordinación entre los contenidos que dan las materias prácticas?

¿Utiliza técnicas para la evaluación del progreso? ¿Cuáles?

¿Cuándo hay un problema generalizado en el aprendizaje de cierto contenido? ¿Cómo se procede para intentar solucionarlo?

¿Encuentra alguna debilidad en cuanto a las clases o a los alumnos?

En cuanto al lugar ¿Es adecuado para la práctica?

¿Cómo es el proceso de selección de alumnos al ingresar? ¿Participa del mismo?

¿Qué y cómo evalúa a los niños al ingresar?

¿Tienen un plan nutricional para las niñas? ¿En qué se basa?

## ANEXO 7: ENTREVISTA A PROFESORA DE DANZA MODERNA

¿Hace cuánto se desempeña en el cargo?

¿Cuántos alumnos componen las clases?

¿Qué es lo que se espera que logren sus alumnos?

¿Se logra el objetivo?

¿Cuántas veces por semana y cuanta carga horaria tienen en su clase las niñas?

¿Cómo es el desarrollo de una clase típica?

¿Qué elementos o contenidos son los trabajados en cada año? ¿Puede hacer descripción de los mismos?

¿Cuáles son los errores más comunes en las niñas? ¿Por qué creen que sucede?

¿Los alumnos frecuentan lesionarse? ¿Por qué considera que se da?

¿Existe una coordinación entre los contenidos que dan las materias prácticas?

¿Utiliza técnicas para la evaluación del progreso? ¿Cuáles?

¿Cuándo hay un problema generalizado en el aprendizaje de cierto contenido? ¿Cómo se procede para intentar solucionarlo?

¿Encuentra alguna debilidad en cuanto a las clases o a los alumnos?

En cuanto al lugar ¿Es adecuado para la práctica?

¿Cómo es el proceso de selección de alumnos al ingresar? ¿Participa del mismo?

¿Qué y cómo evalúa a los niños al ingresar?

## ANEXO 8: ENTREVISTA A PROFESOR DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

¿Hace cuánto se desempeña en el cargo?

¿Cómo describe su labor dentro de la institución?

¿Cuántos alumnos componen las clases?

¿Qué es lo esperado en sus alumnos?

¿Se logra?

¿Cuántas veces por semana y que carga horaria imparte clases a los alumnos?,  
Especificar en cada año.

¿Cómo es el desarrollo de una clase?

¿Qué contenidos relacionados con las capacidades condicionales (fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad) hace más énfasis en los distintos años? ¿Tiene un plan de entrenamiento para cada uno de ellos?

¿Trabaja las capacidades coordinativas? En caso que sí ¿Cómo y con qué frecuencia?

¿Existe una coordinación entre los profesores en cuanto a los contenidos que se dan al correr del año? En caso que sí, Explique como es.

¿Cuáles son las principales debilidades que encuentra en sus alumnos? ¿En qué momento se manifiestan?

¿Los alumnos frecuentan lesionarse? ¿Por qué considera que se da?

En cuanto al lugar ¿Es adecuado para la práctica?

¿Cómo es el proceso de selección de alumnos al ingresar? ¿Participa del mismo?

## ANEXO 9: MATRIZ DE ANÁLISIS DE PRIMERA COLECTA DE DATOS

	ORGANIZACIONAL	ADMINISTRATIVO	IDENTITARIA	COMUNICATIVA	FAC. CAUSALES	TEMAS REL.	ACTORES
Entrevista a Profesora de Danza Moderna	<p>“Hay como cierto protocolo que comunicamos a la dirección [...]” (EDM, p.3).</p> <p>“No coordinamos, pero yo intento que mis contenidos no estén fuera del rango de las cosas que hacen en ballet [...]” (EDM, p.2).</p> <p>“[...] no hay un estudio desde la escuela, cada alumno va a su traumatólogo, deportólogo particular, entonces no se sabe por qué está pasando esto, por esta u otra razón, se lesionan más así [...]” (EDM, p.2).</p>	<p>“[...] más o menos, porque los salones grandes son muy pocos [...]” (EDM, p.3).</p> <p>“[...] hay mucha contaminación sonora [...]” (EDM, p.3).</p>	<p>“[...] hay una meta y bueno siempre trabajo planificando y re planificando para orientarlo al trabajo de los chiquilines hacia ese objetivo y en general se logra [...]” (EDM, p.1).</p> <p>“[...] no tengo ninguna prueba específica o estandarizada [...]” (EDM, p.3).</p> <p>“Los errores más comunes [...] la alineación [...] hay muchos que tienen dificultad para aflojar la musculatura cervical [...] la técnica que yo tengo que enseñar tienen que lograr soltar la musculatura [...] el tono muscular cuesta pila [...]” (EDM, p.2).</p> <p>“Sí, sí, yo veo pila, les duelen las rodillas, les duele sobre todo las rodillas [...]” (EDM, p.2).</p>		<p>Fallas en la coordinación y comunicación entre los agentes de la institución.</p> <p>Infraestructura.</p> <p>Falta de información.</p> <p>Falta de integración o interés.</p>	<p>Comunicación.</p> <p>Lesiones.</p> <p>Planificación.</p> <p>Evaluación.</p> <p>Espacios compartidos.</p> <p>Tono-Flexibilidad.</p> <p>Control muscular.</p> <p>Coordinación.</p> <p>Infraestructura.</p>	<p>Profesores</p> <p>Coordinación</p> <p>Alumnos/as de Danza Moderna</p>

	ORGANIZACIONAL	ADMINISTRATIVO	IDENTITARIA	COMUNITARIA	FAC. CAUSALES	TEMAS REL.	ACTORES
Entrevista a Profesor de acondicionamiento físico	<p>“[...] nosotros seguimos un programa del American Ballet Theater [...]” (EAF, p.2).</p> <p>“[...] sino trabajan bien el índice de lesión es muy alto [...]” (EAF, p.2).</p> <p>“[...] hay costumbre de trabajo que arrancan hace cientos de años y se siguen manteniendo de la misma manera [...]” (EAF, p.2).</p> <p>“De eso se encarga el coordinador del área el no solo trata de mantener una coordinación sino que oficia de traductor [...]” (EAF, p.3).</p> <p>“[...] y de la misma manera la profesora que da somático se centra en el área que ella trabaja [...]” (EAF, p.3).</p> <p>“[...] ahí entra la coordinación académica, nosotros al usar el programa del ABT, establece una línea de trabajo desde el perfil técnico y físico [...]” (EAF, p.3).</p>	<p>“[...] se ha hablado de la necesidad de un psicólogo para que apoye [...]” (EAF, p.2).</p> <p>“[...] en caso de que quieran dejar la carrera que no sea por falta de herramientas sino por decisiones propias [...]” (EAF, p.1).</p> <p>“[...] tenes que acostumbrarte a entrenar en un metro por un metro, si hay equipo mejor y lo aprendemos a usar, pero siempre hay que estar preparado [...]” (EAF, p.4).</p>	<p>“[...] físico hectomorfo no es el condicionante ideal para conseguir el máximo rendimiento a nivel muscular y de potencia [...] por las características del ballet necesitas a un hectomorfo [...]” (EAF, p.1).</p> <p>“[...] pero el índice de lesión ha bajado quizás a un veinte por ciento [...]” (EAF, p.2).</p> <p>“[...] llegan con condiciones fisiológicas con estructuras a nivel de ligamento y estructuras articular que son derivadas del sedentarismo [...]” (EAF, p.4).</p> <p>“[...] hoy en día la carencia más grande que estamos teniendo es el problema sociológico, de cómo llega cualquier niño de la calle [...]” (EAF, p.3).</p> <p>“[...] los rangos que pide el ballet son por encima del promedio [...]” (EAF, p.4).</p>		<p>Carrera muy larga.</p> <p>Frustraciones.</p> <p>Elevada exigencia.</p> <p>Edad de constante cambio físico y de personalidad.</p> <p>Carencias de personal.</p>	<p>Entrenamiento.</p> <p>Máximo rendimiento.</p> <p>Biotipo.</p> <p>Lesiones.</p>	<p>Profesores</p> <p>Alumnos/as de todos los años</p>

	ORGANIZACION AL	ADMINISTRATIVO	IDENTITARIA	COMUNITARIA	FAC. CAUSALES	TEMAS REL.	ACTORES
Entrevista a docente de Danza Clásica	<p>“[...] trato de coordinarme siempre con el profesor del año anterior al mío y al profesor del año siguiente [...] sería mucho mejor que hubiera una instancia integradora [...]” (EDC, p.2).</p>	<p>“[...] sería mejor que tuviéramos un lugar donde estuviera todo junto, nosotros vamos y venimos, y que los salones fueran algo más grandes, bastante más grandes [...]” (EDC, p.6).</p> <p>“Tienen una nutricionista [...] entendió un poco cual es la estética del ballet, y nos explicó que de repente un niño está dentro del percentil normal, se ve medio gordito pero está normal [...]” (EDC, p.6-7).</p> <p>“[...] les hace planes nutricionales a las que están fuera de peso y les hace un seguimiento [...] siempre los está pesando [...]” (EDC, p.7).</p>	<p>“[...] primero segundo y tercero son un bloque y se trabaja mucho la alineación de la espalda, los apoyos de los pies, [...] alineación de la pelvis [...]” (EDC, p.3).</p> <p>“[...] y que esa espalda sea firme, que tenga una faja abdominal firme cuando mueve las piernas, en el primer año casi no se utilizan los brazos [...] en segundo año se empiezan a usar los brazos que requiere fuerza [...]” (EDC, p.3).</p> <p>“El error más común es la pelvis no alineada [...] trae muchos problemas de rodilla, muchos problemas de tobillo [...] eso es fundamental [...] es lo que tenemos que atacar [...] una vez que la pelvis ya se formó a los 15, además los movimientos ya se aprendieron y ya tenes un vicio de cómo lo haces [...]” (EDC, p.3).</p> <p>“[...] ellos han venido a veces lesionados conmigo de acondicionamiento físico [...] ahora hacen otro tipo de acondicionamiento [...]” (EDC, p.4).</p> <p>“[...] hemos discutido pila sobre los criterios de evaluación [...] no sé si tenemos un buen sistema de evaluación [...]” (EDC, p.4).</p> <p>“Hay un proceso de selección de alumnos [...] se ve si ellos tienen la elasticidad [...] tu capacidad de rotación natural de la pelvis [...] se pone algún paso que hagan palmas [...] se comparan después los seleccionados [...]” (EDC, p.6).</p> <p>“[...] a veces tienen condiciones pero tienen un físico desproporcional [...] hay otros países en donde hasta les miden, la relación entre las piernas y el torso [...] estaría bueno porque hemos tomado gente con problemas de columna que después a la larga [...]” (EDC, p.6).</p>		<p>Lugar de práctica.</p> <p>Fallas en sistema de evaluación.</p> <p>Exigencia muy alta en las clases y la selección de alumnos.</p> <p>Descoordinación con los otros agentes.</p>	<p>Técnica, metodología, desarrollo y crecimiento.</p> <p>Coordinación institucional.</p> <p>Alineación postural.</p>	<p>Profesora Clásica</p> <p>Alumnos 1ro 2do, 3ro y 4to.</p>

## ANEXO 10: MODELO DE ANÁLISIS DE LA PRIMERA COLECTA DE DATOS

Integrantes: María Noel montes de Oca y Álvaro Castelli

Grupo: Miércoles 8:00 a 10:00

Fecha: 13 de Julio de 2018

Modelo de Análisis de la primera colecta de datos

TEMA CENTRAL EN EL ESTUDIO: Desequilibrio entre tono muscular y laxitud en bailarinas de ballet



## ANEXO 11: TABLA DE OBSERVACIÓN SEGUNDA COLECTA DE DATOS

<b>Observador</b>		
<b>Clase de</b>		
<b>Hora</b>		
<b>Puntos a observar</b>	<b>Observaciones</b>	<b>Comentarios</b>
<u>Inicio de la clase</u>		
Puntualidad docente		
Puntualidad alumnos		
Asistencia total de alumnos		
Ambiente al inicio de la clase		
<u>Desarrollo de la clase</u>		
Interés de los alumnos por la clase		
Participación en la clase		
Alumnos trabajan de forma ordenada		
<u>Docente</u>		
Utiliza lo visto/realizado en clases anteriores		
La consigna es clara y facilita la tarea		
Propone variedad de recursos y/o técnicas		
El contenido es adecuado al nivel del alumno		
Es atento a las necesidades del alumno con mayor dificultad		
Preparación del material de trabajo		
Énfasis del trabajo		
<u>Correcciones</u>		
Puede abarcar a todos los alumnos		
Medio de comunicación utilizado		
Cómo corrige		
Facilita los ejercicios		
Errores más comunes en los alumnos		
Qué hacen los alumnos mientras se atienden individualidades		
<u>Lugar de practica</u>		
Se encuentra limpio y en condiciones		
Materiales en buen estado		
Estado del suelo		
Interferencia de otras clases o personas		
Correcta utilización del espacio		
Utilización de espejo y barra		
<u>Fin de clase - Vuelta a la calma</u>		
Puesta a punto		



## ANEXO 12: MATRIZ SEGUNDA COLECTA DE DATOS

	ORGANIZACIONAL	ADMINISTRATIVO	IDENTITARIA	COMUNITARIA	FAC. CAUSALES	TEMAS REL.	ACTORES
Observación a clase de ballet	<p>La profesora se encuentra un rato antes en la institución. (OCB, p.1).</p> <p>Se demora un poco el comienzo de la clase ya que los alumnos se aprontan. (OCB, p.1).</p> <p>La clase presenta cierto orden pero no se aprovechan los espacios. (OCB, p.2).</p>	<p>Se logra escuchar música que proviene de otro salón. (OCB, p.1).</p> <p>Hay pocos materiales, están en buen estado. (OCB, p.3).</p> <p>El lugar se encuentra en condiciones, es algo frío (OCB, p.3).</p> <p>El suelo no es el mejor para la práctica, a veces se generan resbalones (OCB, p.3).</p> <p>El espacio es reducido para la cantidad de alumnos y para los ejercicios. Es usado por otras clases, se suda o le ponen resina. (OCB, p.3).</p>	<p>La profesora retoma técnicas de las clases anteriores al inicio y final de la misma. (OCB, p.2).</p> <p>No presta atención a la totalidad de los alumnos (OCB, p.2)</p> <p>Hace mucha repetición de técnicas (OCB, p.2)</p> <p>Las correcciones son globales, se las comunica a todos los alumnos (OCB, p.2).</p> <p>No tiene ayudas metodológicas (OCB, p.2).</p> <p>Errores en las técnicas, de ejecución de movimientos OCB, p.2).</p> <p>Hay una pequeña pauta pero deja que ellos estiren. (OCB, p.3).</p> <p>Hay algunos alumnos que tienen dificultad en las ejecuciones técnicas de releve, pierna a 90°, passé. (OCB, p.4).</p>		<p>Desequilibrio en la conducción de la clase.</p> <p>Falta de fuerza en los alumnos para las ejecuciones técnicas.</p> <p>Falta de ayudas metodológicas y de correcciones.</p> <p>El lugar de práctica no es el adecuado.</p> <p>Muchas repeticiones sin un complemento de entrenamiento funcional.</p>	<p>Capacidades condicionales.</p> <p>Lugar de práctica.</p> <p>Técnicas.</p> <p>Correcciones.</p> <p>Metodologías.</p> <p>Individualidad.</p>	<p>Profesora</p> <p>Alumnos/as de Danza Clásica</p>

## ANEXO 13: MODELO DE ANÁLISIS DE LA SEGUNDA COLECTA DE DATOS

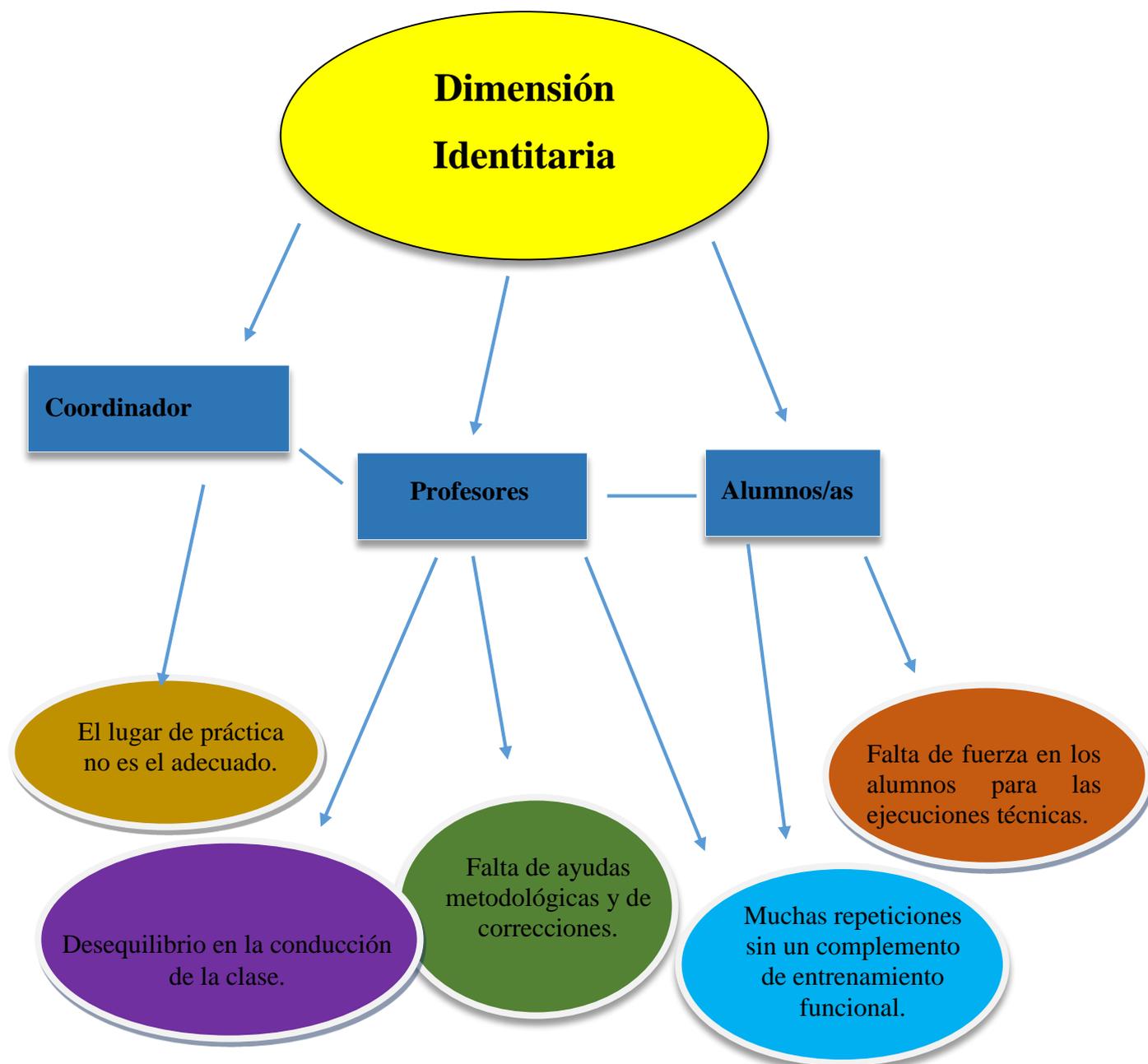
**Integrantes:** María Noel montes de Oca y Álvaro Castelli

**Grupo:** Miércoles 8:00 a 10:00

**Fecha:** 13 de Julio de 2018

**Modelo de Análisis de la segunda colecta de datos**

TEMA CENTRAL EN EL ESTUDIO: Desequilibrio entre tono muscular y laxitud en bailarinas de ballet



## ANEXO 14: MODELO DE ANÁLISIS FINAL

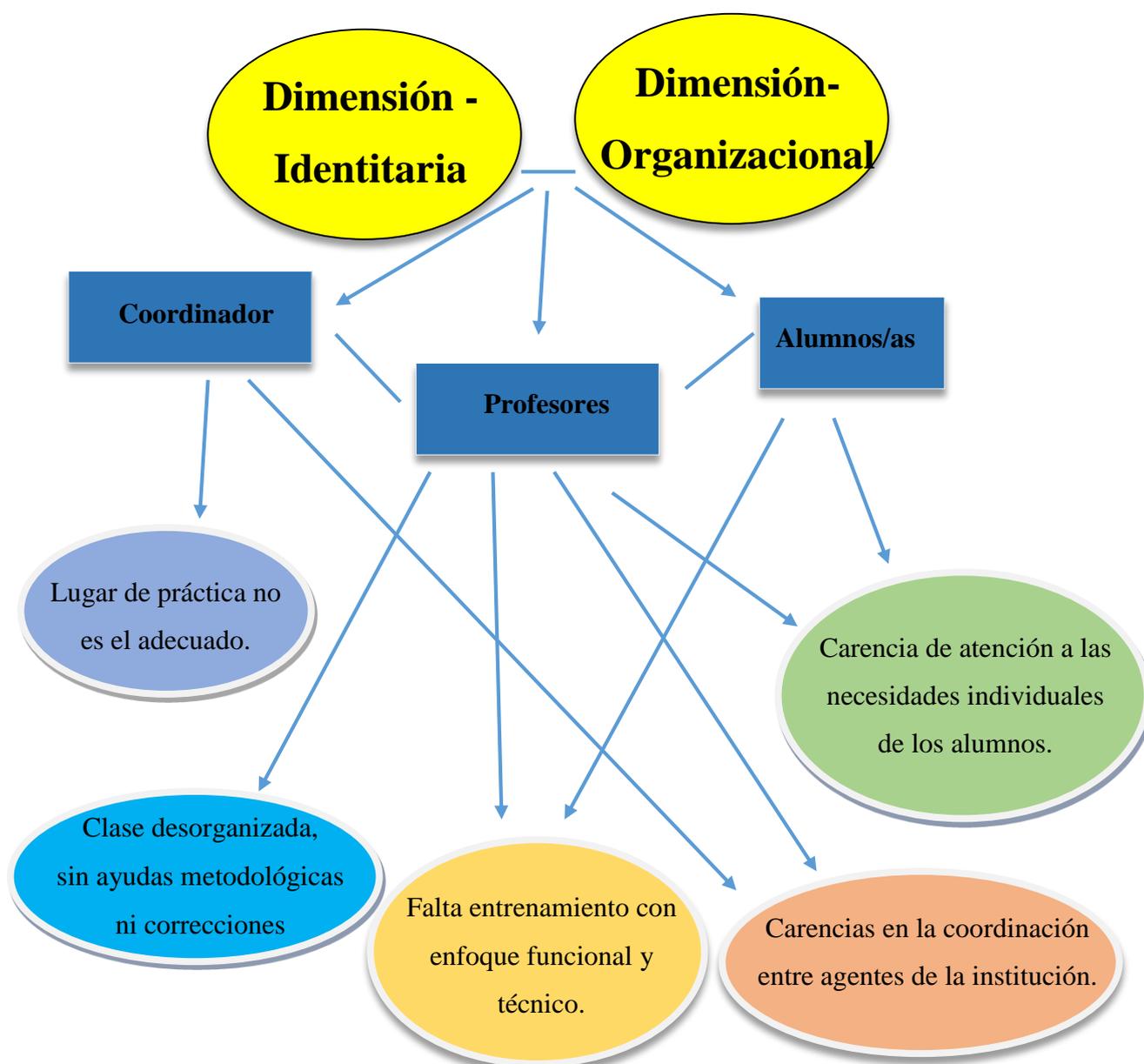
**Integrantes:** María Noel montes de Oca y Álvaro Castelli

**Grupo:** Miércoles 8:00 a 10:00

**Fecha:** 14 de Julio de 2018

**Modelo de Análisis Final**

TEMA CENTRAL EN EL ESTUDIO: Desequilibrio entre tono muscular y laxitud en bailarinas de ballet



**9.2 ANEXO 2: PROPUESTA DE MEJORA**

**INSTITUTO UNIVERSITARIO ASOCIACIÓN CRISTIANA DE JÓVENES  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE**

**PROPUESTA DE MEJORA. DESEQUILIBRIO ENTRE TONO  
MUSCULAR Y LAXITUD EN BAILARINAS DE BALLET**

Proyecto de investigación presentado a la  
asignatura Proyecto Final 2

Docentes: Fernando Borgia

ÁLVARO CASTELLI

MONTEVIDEO

2018

## DECLARACIÓN DE AUTORÍA

El abajo firmante Álvaro Castelli, es el autor y responsable de todos los contenidos y de las opiniones expresadas en este documento, que no necesariamente son compartidas por el Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes.

Firma: .....  .....

Álvaro Castelli

C.I. 5.166.544-3

## RESUMEN

El presente trabajo es un proyecto realizado por un alumno del Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes en el marco de la asignatura Taller de Proyecto Final 2 del trayecto Entrenamiento y Deporte, octavo semestre de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte.

La razón para llevar adelante este proyecto se debe al desequilibrio que hay en los niño/as, adolescentes y jóvenes en cuanto a la falta de equilibrio entre la laxitud y el tono muscular que hay en los alumnos de la escuela, el tema surge en base a la problemática de la primera aproximación diagnóstica a la institución que fue mediante una entrevista exploratoria al coordinador de ballet, luego de haber planteado el propósito al director general de la escuela de formación artística permitiéndonos la participación en la misma.

La institución brinda clases de formación artística, a niños/as, adolescentes y jóvenes y busca que sus alumnos tengan una sólida formación profesional. Se encuentra ubicada en Montevideo, Uruguay.

Luego de realizada la aproximación diagnóstica en el primer semestre, se dio paso a continuar con la propuesta de mejora en el segundo semestre del año, en donde con una planilla operativa se marcaron objetivos generales, específicos, metas y presupuesto para dar continuidad al proyecto.

Palabras clave: Danza, Entrenamiento, Tono muscular, Laxitud.

**Índice**

1.	INTRODUCCIÓN .....	91
2.	OBJETIVOS DE LA PROPUESTA .....	92
	<b>Objetivo general</b> .....	92
	<b>Objetivos específicos</b> .....	92
3.	DESARROLLO DE LA PROPUESTA .....	93
4.	PLANILLA OPERATIVA .....	96
5.	CRONOGRAMA .....	98
6.	BIBLIOGRAFÍA .....	99

## Anexo

<b>ANEXO 1: ACTA DE REUNIÓN 1</b> .....	101
<b>ANEXO 2: ACTA DE REUNIÓN 2</b> .....	102
<b>ANEXO 3: ACTA DE REUNIÓN 3</b> .....	103

## 1. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo es un requisito de la asignatura Taller de Proyecto Final 2, del octavo semestre de la Licenciatura en Educación Física Recreación y Deporte del Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes (IUACJ). A través de este se presentará principalmente los pasos a la elaboración del plan de mejora que se diseñará para la institución de formación artística.

El punto de partida de esta propuesta de mejora fue teniendo en cuenta la aproximación diagnóstica llevada a cabo en el séptimo semestre, ya que con ella se hizo el relevamiento de datos, se analizó, se planteó la problemática y sus factores causales, estos últimos siendo de gran aporte para identificar y poder llevar a cabo los objetivos y metas de la propuesta de mejora con sus respectivas actividades.

Hubo 3 instancias de reunión los primeros meses del segundo semestre del año, tanto con el director como con el coordinador del área de ballet, siendo estos los agentes que dan los avales para continuar con los proyectos y son encargados fundamentales para poner en marcha el funcionamiento de la institución, también de estar vinculados directamente con docentes y funcionarios del lugar.

La primera reunión fue en conjunto con el director general en donde se informó sobre la aproximación diagnóstica, se hizo la presentación de la planilla operativa y se organizaron próximos encuentros, en ella se habló sobre los objetivos generales, específicos y el planteamiento de algunas actividades que son las encargadas de cumplir con esos objetivos.

La segunda reunión fue con el coordinador del área de ballet ya que en la primera reunión no pudo estar, se hizo nuevamente el resumen de la aproximación diagnóstica del primer semestre, comentarios de la reunión anterior con el director general, y se presentó la planilla operativa y actividades.

La tercera reunión también fue con el coordinador del área de ballet en donde se hizo una presentación de los ajustes de la planilla operativa, confirmación de la viabilidad de los objetivos específicos, metas y actividades, al igual que se habló sobre posibles presupuestos a manejar.

Cada una de estas reuniones fue pensada y armada previamente en las clases donde se realizaban los ajustes necesarios para poder seguir avanzando.

## 2. OBJETIVOS DE LA PROPUESTA

Cada uno de los objetivos propuestos se basa en la problemática hallada en el primer semestre y buscan dar resolución a la misma o mejorarla, están basados también en los factores causales de dicha problemática que es el desequilibrio entre el tono muscular y la laxitud en bailarinas de ballet.

La institución no cuenta con un gran fondo económico para hacer gastos en la propuesta de mejora por lo que el enfoque del presente trabajo es hacer cambios reales, con objetivos alcanzables sin grandes gastos económicos y que se pueda lograr hacer mejoras significativas.

### **Objetivo general**

Promover el equilibrio entre laxitud y tono muscular en los alumnos de la escuela.

Meta: 60% de alumnos con mejoras verificables.

### **Objetivos específicos**

1 - Fortalecer los vínculos y coordinación entre los niveles de la carrera.

Meta: 5 reuniones anuales.

2 - Maximizar el uso del lugar de práctica.

Meta: Adecuación de salones.

3 - Habituar a los docentes al entrenamiento funcional específico.

Meta: 80% de los docentes aplicando entrenamiento funcional.

4 - Abordar ampliamente la atención de las necesidades de los grupos e individuales.

Meta: 5 talleres grupales con apoyo psicológico.

## 2. DESARROLLO DE LA PROPUESTA

El desarrollo de la propuesta de mejora surge en base a la aproximación diagnóstica, ya que esta fue la que brindó la información necesaria para atender ciertos puntos que ahora serán abordados con los objetivos generales, específicos, las metas están marcadas asegurar una finalidad e ideal a conseguir, con las actividades se buscara lograr llegar a cumplir las metas marcadas y objetivos.

El objetivo general es promover el equilibrio entre laxitud y tono muscular en los alumnos de la escuela y la meta es llevarlo a cabo en sesenta por ciento de alumnos con mejoras verificables, la idea de los objetivos y metas propuestos, en acuerdo con el director y coordinador es que se puedan cumplir y no se escapen de la realidad, siempre apuntando a que las condiciones se den de la mejor forma posible.

Hay que recordar que la danza tiene un componente de rendimiento y deportivo que requiere de un entrenamiento psicólogo y físico muy grande (García. 1990). Para que las posibilidades sean altas se marcaron varios objetivos específicos y a su vez, varias actividades para poder concretar con lo acordado. Los objetivos específicos con sus respectivas actividades en su mayoría son distintas pero todas desembocan en lo mismo ya que se complementan para poder lograr el objetivo general.

Fortalecer los vínculos y coordinación entre los niveles de la carrera, con este objetivo lo que se busca es que tanto los profesores como el coordinador estén actualizados y organizados en cuanto a cómo llevar el año lectivo, lo cual es muy importante generar reuniones en donde exista planificación y entendimiento sobre los caminos a trazar ya que es una carrera en donde existen distintos profesionales pero con un recorrido a seguir, para ello se necesitara del coordinador, de los docentes y de un espacio dentro de la institución para generar las reuniones.

Maximizar el uso del lugar de práctica, con este objetivo se busca que los alumnos puedan desempeñarse de manera eficiente en el lugar donde hacen sus entrenamientos, la organización del espacio y el mantenimiento de este, por ejemplo, (el secado del suelo es muy importante, ya que los alumnos al entrenar transpiran y queda el suelo húmedo, lo que dificulta la práctica o incluso puede generar accidentes y/o lesiones debido a que el suelo no está en condiciones para usarse).

Teniendo dentro de las actividades la organización y mantenimiento básico del lugar de práctica, tanto de los alumnos como de los funcionarios y la planificación de horarios para que estos últimos puedan desempeñar su tarea.

Habituar a los docentes al entrenamiento funcional específico, las actividades son promoción de la estrategia de trabajo con enfoque funcional y la instrucción sobre el trabajo funcional, atendemos y buscamos promocionar este tipo de entrenamiento ya que es efectivo para todo tipo de deportes en la actualidad, considerando que también será beneficioso para la práctica de ballet, el índice de lesiones y se equilibrará la fuerza ejercida por sobre la flexibilidad que es la base de la problemática originaria.

Se cuenta con profesores de acondicionamiento físico, pero las horas y la carga que tienen los alumnos semanalmente puede que no sea suficiente para lograr lo esperado y ponerlo en práctica con los docentes de las distintas técnicas de danza, en momentos dados dentro de la clase puede traer muchos beneficios, hay varios que lo realizan, pero la idea de la promoción es que la gran mayoría lo tenga en cuenta y lo pueda implementar.

El hecho de ser edades infantiles y juveniles hacen que la tarea resulte más específica por su fase sensible, en donde hay que cuidar la aplicación de estrategias de entrenamiento y estímulos (Weineck, 2005). El entrenamiento funcional permitirá atender estas necesidades propias de la edad y les permitirán una práctica completa a los alumnos sin descuidar la fase sensible y atendiendo al objetivo de equilibrio entre flexibilidad y tono muscular.

Abordar ampliamente la atención de las necesidades de los grupos e individuales, la carrera tiene una carga horaria y exigencia muy grande para los alumnos y considerar que haya apoyo psicológico puede ser de gran ayuda para las demandas que se tienen, por lo que las actividades son la primera opción que es la contratación de psicólogo mediante el fondo de la institución. Esto está pensado por la institución, pero a veces las dificultades monetarias o los gastos en otro tipo de cosas hacen que no se pueda llegar a concretar o suplir este tipo de necesidades, por eso dentro de este objetivo se plantea utilizar un fondo que tiene la institución o como plan alternativo hacer un convenio con la Coordinadora de Psicólogos del Uruguay para que se puedan reducir los costos.

Las metas con el psicólogo es que se logre realizar un mínimo de 5 encuentros grupales para atender a los alumnos y hacerles un seguimiento de sus progresos teniendo en cuenta las necesidades planteadas, pudiendo ser de guía y ayudarles a cumplir sus objetivos.

Hay distintos objetivos específicos, metas y actividades, todas ellas están pensadas para mejorar la calidad de los alumnos en cuanto a su entrenamiento y sus necesidades, organizadas y avaladas en conjunto con agentes que representan la Institución en las distintas instancias de reunión marcadas.

Es importante entender el trabajo desde lo organizativo como mencionan Frigerio, Poggi y Tiramonti (1992) ya que las instituciones deben contar con cierto método de organización,

estrategia a seguir y plan de trabajo que marque un camino o guía para que todo salga adelante, a veces solo es cuestión de hacer pequeños cambios para que haya un mejor funcionamiento.

### 3. PLANILLA OPERATIVA

La planilla operativa fue el recurso utilizado en conjunto con la institución para marcar objetivos generales, específicos, metas y actividades. Los objetivos y metas propuestos se basan en la viabilidad prestándole suma atención ya que también con el presupuesto no se tiene libertad total para gestionar ciertos temas por lo que hacer un proyecto que se pueda cumplir puede prosperar y desarrollar a la institución sin que se generen pérdidas monetarias ni de tiempo.

El presupuesto que se fijó, como se menciona anteriormente, tiene que ser viable utilizado con actividades fundamentales o que realmente tengan influencia y puedan cumplir con las metas propuestas. Hay varios gastos que se tienen en cuenta, pero no son añadidos, sino que la institución ya hace esos gastos, pero como la idea es gestionar, organizarse de distinta manera, hay cambios de horarios, como sucede en el objetivo las actividades (4.1) y (4.2) o se añaden nuevas reuniones, como en las actividades en (1.1) y (1.2).

Se deben adquirir un par de equipos nuevos para la limpieza del establecimiento, por lo que eso solo sería el único gasto de inversión ya que va a mantenerse en el tiempo, sin embargo los gastos de operación se consumirán que son la mayoría que van a durar el tiempo que requiera cada actividad, siendo gastos que pueden ayudar en gran medida y que son factibles de llevar a cabo.

OBJETIVOS	General: Promover el equilibrio entre laxitud y tono muscular en los alumnos de la escuela.	<b>Metas</b> 60% de alumnos con mejoras verificables	
	Específicos: 1. Fortalecer los vínculos y coordinación entre los niveles de la carrera. 2. Abordar ampliamente la atención de las necesidades de los grupos e individuales 3. Habituar a los docentes al entrenamiento funcional específico. 4. Maximizar el uso del lugar de práctica	<b>Metas</b> 1. 5 reuniones anuales. 2. Adecuación de salones 3. 80% de los docentes aplicando entrenamiento funcional. 4. 5 talleres grupales con apoyo psicológico	
ACTIVIDADES	1.1 Reuniones entre los agentes del mismo nivel en la institución. 1.2 Reuniones entre los agentes de todos los niveles de la institución. 2.1 Contratación de psicólogo 3.1 Promoción de la estrategia de trabajo con enfoque funcional 3.2 Instrucción sobre el trabajo funcional 4.1 Organización y mantenimiento del lugar de práctica. 4.2 Planificación de horarios		
ACTIV.	¿QUIÉN/QUIÉNES?	¿CUÁNDO?	¿QUÉ SE NECESITA?
1.1	Docentes (mismo nivel) - Coordinador	Febrero/Marzo – Junio-Setiembre - Diciembre	Lugar - Planificación de las reuniones para atender lo que se desea
1.2	Docentes (todos los niveles) - Coordinador	Febrero – Agosto - Diciembre	Lugar - Planificación de las reuniones para atender lo que se desea
2.1	Representantes Institución – Psicólogo	Febrero	Lugar de encuentro – Disponibilidad horaria
3.1	Docentes –Profesores de acondicionamiento físico	Febrero - En la reunión del planteamiento anual	Planificar las clases
3.2	Docentes –Profesores de acondicionamiento físico	Febrero – Agosto - Octubre	Instrucción – Formación
4.1	Alumnos - Funcionarios de limpieza	Inicio/final de cada clase	Organización - Materiales de limpieza – Tiempos para ejecutar la limpieza
4.2	Coordinador - Docentes	Antes del comienzo de clases críticas	Planificar una organización según el lugar y necesidades

Actividad	Gastos de operación	Gastos de inversión	Recursos
1.1	300x10/1x400 (2 reuniones a pagar 3 ya pagas)	-	Hora docentes/coordinador
1.1	15\$/unidad x11 personas	-	Café/Comida
1.2	300x17/1x400 (3 reuniones)	-	Hora docentes/coordinador
1.2	15\$/unidad x21 personas	-	Café/Comida
2.1	400/500	-	Hora Coordinador/Director
3.1	300\$x10 docentes	-	Hora docentes
3.2	300\$x10 docentes (x3 reuniones)	-	Hora docentes
4.1	-	2x500\$/10x50\$	Trapeador/Trapos para secado
4.2	-	-	Hora funcionario limpieza
<b>Total Parcial</b>	<b>\$28.580</b>	<b>\$1500</b>	<b>Total Final \$ 30.080</b>



## 5. BIBLIOGRAFÍA

Frigerio, G., Poggi M., y Tiramonti, G. (1992). *Las instituciones educativas. Cara y Ceca. Elementos para su gestión*. Buenos Aires: Troquel.

García M. (1990). *Aspectos sociales del deporte: una reflexión sociológica*. Madrid: Alianza.

Weineck, J. (2005). *Entrenamiento Total*. Barcelona: Paidotribo.

ANEXOS

## Anexo 1: Acta de reunión 1

ACTA DE REUNIÓN

Fecha: 03/09/18

Participan:

Alvaro Cortelli, Director general *A*

1. **Objetivos del encuentro:** Informar sobre el avance  
Presentación de la planilla operativa  
Organizar próximos encuentros

2. **Principales temáticas trabajadas:**  
Resumen de la aproximación diagnóstica  
Optimización general, específicas y planteamiento de

3. **Acuerdos establecidos:** algunas actividades  
que se continúan trabajando en el proyecto  
Agenda de temas específicos y actividades.

4. **Proyecciones previstas para próximo encuentro:**  
Presentación del trabajo al coordinador  
Mostrar los avances de la planilla operativa

5. **Fecha de próxima reunión:**  
A confirmar con el coordinador ya que  
es responsable de otras funciones y  
continuación: segunda semana

Otros comentarios:

Reuniones: se hacen reuniones en un mismo  
nivel pero no entre todos los niveles  
lugares: se va a conseguir otro pero lleve tiempo  
y se pueden hacer reformas de mientras.

Funcional: algunos países lo aplican pero no la mayoría  
Necesidades individuales: no hay presupuesto  
ya en lista contactos psicólogos, pero se está de  
acuerdo con general en convenio con  
la facultad de psicología.

## Anexo 2: Acta de reunión 2

ACTA DE REUNIÓN

Fecha: 21/9/18

Participan:

Amor Castell, coordinador del área

**1. Objetivos del encuentro:**

Revisar el avance redigido  
Comentarios sobre la reunión anterior con el director  
Presentación de la planilla y actividades

**2. Principales temáticas trabajadas:**

Resumen de la aproximación  
Actividades y metas de la planilla operativa

**3. Acuerdos establecidos:**

Ajustar la duración de las actividades y  
lo que se va a redigir en cada una de ellas

**4. Proyecciones previstas para próximo encuentro:**

Presentar los guías redigidos tanto al coordinador  
como al director

**5. Fecha de próxima reunión:**

Aproximadamente siguiente semana (viernes 28)

**Otros comentarios:**

El director se va de licencia y hay  
que coordinar una reunión antes

## Anexo 3: Acta de reunión 3

ACTA DE REUNIÓN

Fecha: 28/9/18

Participan: Álvaro Cortelli

Coordinador del área de salud

1. **Objetivos del encuentro:** Presentación de los ejes en la planilla operativa. Confirmar modalidades de objetivos específicos, metas, actividades. Comenzar sobre posibles proyectos.

2. **Principales temáticas trabajadas:** Planilla operativa, objetivos específicos, metas, actividades y proyectos.

3. **Acuerdos establecidos:** Ajustar planilla con los nuevos <sup>modificaciones</sup> ~~planteados~~ planteados. Desarrollar el proyecto.

4. **Proyecciones previstas para próximo encuentro:**

5. **Fecha de próxima reunión:**

A confirmar en caso de ser necesario

Otros comentarios:

Proyecto muy acotado  
Fondo ~~de~~ tenido en cuenta