



ESCUELA UNIVERSITARIA DE EDUCACIÓN
FÍSICA

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA

TESIS

El Pole Sport como entrenamiento
deportivo

ALUMNA: Prof. Pistone, Camila Belén

DIRECTOR: Prof. Esp. Murga, Carlos

Año: 2021

GRAN CANCELLER

Su excelencia Reverencia
Mons. Mario Antonio Cargnello Arzobispo de Salta

RECTOR

Ing. Rodolfo Gallo Cornejo

VICERRECTORA ACADÉMICA

Mg. Constanza Diedrich

VICERRECTOR ADMINISTRATIVO

Dr. Dario Eugenio Arias

VICERRECTOR DE FORMACIÓN

Pbro. Dr. Cristian Arnaldo Gallardo

VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO

Dr. Federico Colombo Speroni

VICERRECTOR DE TECNOLOGÍA Y EDUCACION DIGITAL

Ing. Lic. Daniel Torres Jimenez

SECRETARIA GENERAL

Mg. Lic. Silvia Alvarez

DIRECTOR DE LA CARRERA

Mg. Lic. Carlos H. Zuccotti

SECRETARIO TÉCNICO

Mg. Prof. Ricardo Vargas

JEFE DE LA CARRERA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA

Lic. John Heitmann

DIRECTOR DE TESIS

Prof. Murga Carlos

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer a la Universidad Católica de Salta, a las autoridades y docentes de la Escuela Universitaria de Educación Física, a mi Director de Tesis, son ellos quienes me guiaron durante mi carrera, me motivaron y ayudaron a crecer y progresar en esta profesión.

Agradezco a mi familia, a mis amigos, que me acompañaron y escucharon siempre que necesite. A las instructoras y dueñas de los estudios, quienes me abrieron las puertas y autorizaron para poder realizar esta investigación, especialmente a Strong Studio, y a Candela Mellano, mi instructora de Pole Sport, quien me ayudó y brindó todas las herramientas cada vez que lo necesite; a todas las alumnas y compañeras que colaboraron y formaron parte, haciendo menos difícil y más llevadero todo el proceso.

DEDICATORIA

Principalmente, a mis padres, eternamente agradecida con todo lo que me brindan, por darme la oportunidad de estudiar, ayudarme y creer en mí en todo momento, son mis pilares y sin ellos no sería lo que hoy en día soy.

A mis hermanos, quienes siempre se alegran por mis logros y me apoyan a pesar de todo.

A mis abuelos, quienes me acompañan hasta el día de hoy y cuento con su apoyo incondicional.

A mi pareja, quien me aconsejó, ayudó y guio en todo momento, con quien compartí cada año en la Universidad. Fue todo más lindo y llevadero gracias a su apoyo y compañía.

Todo esto es por y para ustedes. Los amo.

RESUMEN

El Pole Sport, en la actualidad, es un deporte que involucra el entrenamiento de la fuerza, resistencia, flexibilidad y coordinación, además de estar estrechamente relacionado a lo artístico, técnico y estratégico. Anteriormente, fue cuestionado y mal visto por la sociedad, ya que en sus inicios se popularizó como un baile erótico y sensual. Con el pasar de los años, comenzó a popularizarse y a crecer a pasos agigantados; pasó de ser simplemente un baile erótico, a una nueva forma de entrenamiento, dinámica, diferente y divertida.

En la Capital de la Provincia de Salta, contamos con más de 10 estudios destinados a su práctica y enseñanza, siendo cada vez más elegido y popularizado como forma de entrenamiento, abriendo un abanico de posibilidades para aquellos que se animan y deciden practicarlo.

El siguiente trabajo de investigación expone principalmente los motivos por los cuáles eligen el Pole Sport como entrenamiento en la provincia, por lo tanto, asistí a diferentes estudios para observar la concurrencia y comportamiento del alumnado, además de las clases brindadas por las y los instructores específicamente capacitados para su enseñanza.

Para recolectar toda la información necesaria, los métodos de recolección de datos que se emplearon fueron la observación, los cuestionarios y entrevistas directas.

ABSTRACT

Nowadays, Pole sport is a sport that involves the training of strength, endurance, flexibility and coordination. What is more, it is closely related to the artistic, technical and strategic. Previously, it was questioned and frowned upon by society, since in its beginnings it was popularized as an erotic and sensual dance. Over the years, it began to become popular and grow by leaps and bounds; It moved from being a simply and erotic dance, to a new way of training, dynamic, fun and different.

In Salta city, we have more than 10 studies to its practice and teaching, being highly chosen and popularized as a way of training, opening a range of possibilities for those who dare and decide to practice it.

The following research work mainly exposes the reasons why they choose Pole Sport as training in the province, therefore, I attended different studies to observe the attendance and behavior of the students, in addition to the classes given by the instructors specifically trained for their teaching.

To collect the information that this research requires, the data collection methods used were observation, questionnaires and direct interviews.

ÍNDICE

AGRADECIMIENTO	3
DEDICATORIA	4
RESUMEN.....	5
ABSTRACT	6
ÍNDICE	7
TEMA.....	9
SUB-TEMA	9
MOTIVACIÓN	9
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	10
Identificación del problema	10
Formulación del problema.....	10
Sistematización del problema.....	11
ORIGEN DEL PROBLEMA.....	12
OBJETIVOS	13
Objetivos Generales.....	13
Objetivos Específicos.....	13
JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO	14
Justificación teórica.....	14
Justificación metodológica	14
Justificación práctica.....	14
FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS	15
TIPO DE HIPÓTESIS	15
Operalización de las variables.....	15
ASPECTOS METODOLÓGICOS DE LA INVESTIGACIÓN	17
Universo y Población	17
Muestra	17
Unidad de Observación.....	17
Tipo de investigación	18
Tipo de diseño.....	18
FUENTES	19
Métodos para la recolección de datos	19
Técnicas.....	20
Instrumentos.....	20

MARCO TEÓRICO.....	21
Introducción al Pole Dance	21
Historia del Pole Dance	22
Organizaciones, Federaciones.....	24
Disciplinas, estilos	25
Pole Sport, Pole Fitness	26
El Pole Sport a nivel competitivo.....	27
Categorías	28
Inscripción y características de las performances.....	28
Sistema de puntuación	29
El Pole Sport en Salta.....	33
Entrenamiento deportivo	34
Principios del entrenamiento deportivo.....	35
Capacidades físicas	38
La fuerza	38
La Flexibilidad	39
La Coordinación.....	40
Condición Física	40
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS	42
Conclusiones parciales - Cuestionarios.....	44
Conclusión parcial – Entrevistas	62
CONCLUSIÓN	66
BIBLIOGRAFÍA.....	69
ANEXO.....	71

TEMA

El Pole Sport como entrenamiento deportivo.

SUB-TEMA

El Pole Sport como entrenamiento deportivo para mejorar la condición física, en los estudios de Salta Capital destinados a su práctica, en el año 2021.

MOTIVACIÓN

La motivación para la realización de esta tesis es mi cercana participación dentro de esta actividad. La incógnita y el querer saber si realmente es una actividad planificada, organizada y dirigida a todas aquellas personas que deseen realizarla. Personalmente, considero que es una actividad muy completa, y deseo exponerlo y fundamentarlo a partir de esta tesis, ya que en la actualidad es muy elegida, ya sea por moda o porque realmente genera cambios en cada persona.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Identificación del problema

El planteamiento que propongo en esta investigación es, conocer los motivos por los cuáles el Pole Sport es elegido actualmente en la Capital de la Provincia de Salta. Es decir, si realmente lo podemos considerar como una forma de entrenamiento deportivo, si podemos exponer sus causas y fundamentos; qué tipo de población es la que hoy en día, lo elige como parte de su entrenamiento y cuáles son sus motivos o causas para elegirlo.

Formulación del problema

¿Por qué el Pole Sport es elegido como entrenamiento deportivo, en la Capital de la Provincia de Salta, en el año 2021?

Sistematización del problema

- ¿En cuántos estudios y/o academias de Salta Capital, se realiza sistemáticamente la práctica de Pole Sport?
- ¿Cuántas personas deciden realizar Pole Sport por sobre otros sistemas de entrenamiento en Salta Capital en el año 2021?
- Aquellas personas que lo realizan actualmente, ¿cuánto tiempo llevan practicando Pole Sport?
- Aquellas personas que lo realizan actualmente, ¿cuántas horas dedican semanalmente a la práctica de Pole Sport?
- Los instructores de Pole Sport, ¿recibieron capacitación específica acerca de la enseñanza de Pole Sport?
- ¿Qué cambios positivos y/o negativos generó la práctica de Pole Sport en sus vidas?
- ¿Es mayor la participación de alumnos en clases de Pole Sport, comparado con las clases de Pole Exotic?

ORIGEN DEL PROBLEMA

El origen del problema surgió a partir de la intriga personal, es decir, yo elijo esta actividad como forma de entrenamiento, porque conozco y soy consciente de todo aquello que involucra, pero quizás las demás personas no, quizás la realizan por simple placer o gusto de la actividad, para distraerse, o cualquier otro motivo. Entonces, principalmente me interesaba saber si son conscientes de todo lo que aporta, y conocer sus motivos, los cuales llevan a que realicen esta actividad.

OBJETIVOS

Objetivos Generales

- Identificar los motivos por los cuales el Pole Sport es elegido como entrenamiento deportivo en la Capital de la Provincia de Salta en el año 2021.

Objetivos Específicos

- Descubrir en cuántos estudios de Salta Capital se realiza sistemáticamente la práctica de Pole Sport.
- Descubrir cuántas personas eligen realizar Pole Sport en Salta Capital en el año 2021.
- Estimar la cantidad de tiempo promedio, que llevan practicando Pole Sport.
- Determinar la cantidad de horas semanales promedio, que dedican a la práctica de Pole Sport.
- Identificar la cantidad de instructores que recibieron capacitación específica para la enseñanza de Pole Sport.
- Discriminar cambios positivos y/o negativos que genera la práctica de Pole Sport en la vida de sus practicantes.
- Comparar el grado de participación en estudios que realizan Pole Sport y estudios que realizan Pole Exotic.

JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

Justificación teórica

Para justificar este trabajo de investigación, se utilizó bibliografía relacionada y referida al tema, que me permitió exponer y aportar aquellos motivos por los cuáles el Pole Sport es elegido y practicado en la actualidad en la capital de la provincia de Salta, dejando en evidencia aquellos fundamentos que forman parte de su práctica.

Justificación metodológica

El presente trabajo de investigación sigue la línea de un paradigma cualitativo, debido a que “centra su atención en comprender los significados que los sujetos infieren a las acciones y conductas sociales. Aquí lo importante no es cuantificar la realidad o distribuirla en clasificaciones, sino comprender y explicar las estructuras latentes de la sociedad, que hacen que los procesos sociales se desarrollen de una forma y no de otra.” (Ibeth Morales Hernández, 2011. Metodología de la Investigación).

Entonces, se pretendía comprender por qué el Pole Sport es elegido por gran parte de la sociedad en la actualidad, y específicamente en la capital de nuestra provincia.

Justificación práctica

Personalmente considero que esta investigación es útil ya que, al ser una actividad prácticamente nueva y desconocida, brinda información a aquellas personas que no la conocen, puede motivar a aquellas personas que no se animen a realizarla por falta de conocimiento de lo que se trata y lo que se trabaja, y puede aportar para que la misma crezca en el ámbito del entrenamiento.

FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS

El Pole Sport como entrenamiento deportivo en la Capital de la Provincia de Salta en el año 2021, es elegido para mejorar la condición física.

TIPO DE HIPÓTESIS

Operalización de las variables

Variable Independiente

El Pole Sport como entrenamiento deportivo en la Capital de la Provincia de Salta en el año 2021.

Variable Dependiente

Es elegido para mejorar la condición física.

Variable dependiente	Dimensiones	Indicadores
El Pole Sport como entrenamiento deportivo en la Capital de la Provincia de Salta en el año 2021.	Edades	6 – 10
		11 – 17
		18 – 25
		25 – 35
		35 – 50
	Sexo	Femenino
		Masculino
	Antigüedad del estudio o academia	Menos de 1 año
		De 1 a 3 años
		Más de 3 años
	Horarios	Turno mañana
		9hs a 12hs
		Turno tarde
		15hs a 18hs
		Turno noche
		19hs a 22hs
	Estudios de las/os instructores	Profesorado
		Instructorado
		Capacitación
		Taller

Variable independiente	Dimensiones	Indicadores
Es elegido para mejorar la condición física	Fuerza	Sí
		No
	Flexibilidad	Sí
		No
	Resistencia	Sí
		No
	Sedentarismo	Sí
		No
	Obesidad	Sí
		No

ASPECTOS METODOLÓGICOS DE LA INVESTIGACIÓN

Universo y Población

Como representación del Universo, se tomó como Población los estudios, academias, en las que se practica Pole Sport como entrenamiento deportivo en la Capital de la Provincia de Salta, principalmente aquellos ubicados en la zona Centro y zona Sur de la ciudad.

Muestra

En esta investigación observé en los estudios de Pole Sport a aquellas personas que lo practican actualmente en la Capital de la Provincia de Salta, especialmente sus comportamientos y participación durante las clases.

Unidad de Observación

Como objeto de estudio, la unidad de observación fue cada uno de los alumnos e instructores que realizan Pole Sport actualmente.

Tipo de investigación

- ▶ Según la finalidad → básica.
- ▶ Según el alcance temporal → seleccional o sincrónica.
- ▶ Según su profundidad → descriptiva – explicativa.
- ▶ Según la amplitud → microsociológica.
- ▶ Según sus fuentes → primarias.
- ▶ Según el carácter → cualitativo.
- ▶ Según el marco o contexto → sobre el terreno o investigación de campo.
- ▶ Según la concepción del fenómeno → nomotética.
- ▶ Según la dimensión temporal → descriptiva.
- ▶ Según la orientación que asume → orientada a la comprobación – orientada al descubrimiento.
- ▶ Según el tiempo de ocurrencia de los hechos y registro de la información → prospectiva.
- ▶ Según el control que tiene el investigador de las variables → casos y controles.
- ▶ Según el alcance de los resultados → descriptiva.

Tipo de diseño

En la investigación se implementó una metodología no-experimental, ya que son grupos naturales ya formados; no se buscaba modificar, sino simplemente seleccionar y observar.

FUENTES

Para realizar esta investigación se utilizaron las siguientes fuentes:

- Fuentes primarias: los datos e información fueron recopilados a partir de observaciones, posteriormente analizadas llegando a una conclusión. También se utilizaron como medio entrevistas, para facilitar y dejar más claro el análisis y la conclusión.
- Fuentes secundarias: se obtuvieron datos a través de textos específicos ya escritos y/o formulados por otras personas o investigadores, como ser: informes, libros, tesis, trabajos, entre otros. Y también aproveché la información expuesta en internet, fundamentada y basada en datos científicos y/o profesionales.

Métodos para la recolección de datos

Para realizar esta investigación se utilizaron los siguientes métodos:

Principalmente, la observación, por la cual logré apreciar en general las personas que eligen asistir a clases de pole sport, sus comportamientos y participación durante las clases.

Las entrevistas, fueron propuestas principalmente a las instructoras, para informarme del conocimiento que ellas poseen sobre sus alumnas, y también sus motivaciones particulares; sus conocimientos sobre el entrenamiento y la estructura de sus clases. También se realizaron cuestionarios a alumnas que realizan esta disciplina, para conocer aquellos motivos por los cuales la eligen.

- Observación.
- Inducción.
- Deducción.
- Análisis.
- Síntesis.

Técnicas

Para realizar este trabajo de investigación utilicé las siguientes técnicas para la recolección de datos:

- Observación: a partir de su permiso y autorización, en aquellos estudios, academias, en los cuales se practica el Pole Sport.
- Entrevistas: instructores que realizan y enseñan el pole como entrenamiento deportivo.
- Cuestionarios: alumnos que eligen realizar Pole Sport.
- Técnicas estadísticas.

Instrumentos

Para realizar la investigación los instrumentos a utilizar fueron:

- Observación, brindándome la posibilidad de captar con mayor claridad la realidad.
- Entrevistas.
- Cuestionarios.

MARCO TEÓRICO

Para iniciar el marco teórico considero de suma importancia adentrarnos un poco en lo que es el pole dance, su historia, sus ramas, características, entre otros aspectos. Posteriormente, mencionar algunos conceptos del entrenamiento deportivo, ya que en dicha tesis expresamos al Pole Sport como tal.

Introducción al Pole Dance

Para dar una definición inicial del pole voy a dirigirme al libro “Guía práctica de Pole Dance. Para profesores, alumnos, y para vos que desees comenzar” de la autora Viviana Morales, donde se habla del pole dance como “una disciplina artístico-deportiva que combina de forma armoniosa danza, acrobacia y fitness utilizando como elemento un pole o caño vertical (barra, tubo) sobre el cual se realiza la actuación”.

Se menciona como parte de la misma a la danza porque se arman secuencias y coreografías, donde se pone en juego la expresión corporal de cada uno, a base de una canción, sonido o ritmo; a la acrobacia, ya que son ejercicios gimnásticos y/o deportivos de gran dificultad realizados generalmente como espectáculo; y al fitness, definido como “la capacidad de desarrollar un trabajo muscular satisfactoriamente”, “la relación entre el entorno físico y el social” (Physical Activity, 1993); en otras palabras, sería la capacidad física y psíquica que se necesita para poder realizar cualquier tarea de la vida cotidiana de forma satisfactoria.

El único elemento a utilizar es el pole, la barra, la cual es, generalmente, hueca y de acero inoxidable o hierro pulido, con un diámetro que varía entre 38 y 50mm, siendo la medida 45mm la más utilizada por cuestiones de comodidad en el agarre. Esta barra puede ser fija o giratoria, es decir, totalmente estática, o puede producir giros en su propio eje. De acuerdo a su forma de instalación puede ser:

- Barra a presión: en la cual no es necesario perforar o romper ni el suelo ni el techo, ya que se ajusta a partir de un sistema de rosca y, como el nombre lo dice, se coloca en posición vertical aplicando presión entre el suelo y el techo. Son recomendables para espacios chicos, donde la altura no supere los 3mts, por cuestiones de seguridad. Pueden ser instaladas y pueden quitarse fácil y rápidamente.
- Barra fija: estas barras requieren un anclaje en el suelo y techo, por lo que para instalarlas y quitarlas se necesitan herramientas tales como taladro, tornillos, tacos, lo cual lleva mayor tiempo, mayor dificultad para quitarlas y colocarlas. No necesitan ser reajustadas regularmente y pueden superar una altura de 3mts, debido a su firme anclaje. Son recomendadas para los estudios, gimnasios y academias, en las que pueden permanecer colocadas.
- Barras portátiles con plataforma: se caracterizan porque no se necesita anclaje en el suelo o el techo. La plataforma posee un punto fijo en el cuál se ubica el pole, el cual no supera los 3mts de altura. Puede instalarse sin el uso de herramientas específicas, y al ser portátil, pueden desarmarse y armarse en cualquier lugar al que la transportes. Al no estar ancladas en el suelo o techo puede generar una sensación de inestabilidad.

Historia del Pole Dance

Se relaciona sus inicios con la práctica de Mallakhamb, una práctica india con orígenes en el siglo XII, la cual era exclusiva para luchadores, de ahí su nombre Malla (luchador) y Khamb (pole=tubo), tenía como objetivo desarrollar la velocidad, mejores reflejos, concentración y coordinación, utilizando altos postes de madera.

También, desde China en el siglo XII, surge la barra china, deporte que consiste en dos postes verticales cubiertos de goma, de aproximadamente 6mts de altura, donde el artista realiza acrobacias saltando de un poste al otro, por lo que se lo considera una práctica circense.

Fue en la década de 1890 en Estados Unidos donde surgen espectáculos de bailes provocativos que causan agitaciones en una época en la cual las mujeres debían vestirse modestamente. Estos bailes era una fuente de entretenimiento para el pueblo y, por lo tanto, pronto fueron incorporados a los circos estadounidenses. En la década de 1950 el pole dance se muda de los circos a los clubes y bares nocturnos, por lo tanto, fue conocido como un baile erótico en sus inicios, con la finalidad de entretener a los hombres. Comenzó a extenderse por todo el mundo, en los 60 se instalan de manera masiva barras en los escenarios de clubes nocturnos, para que no faltara el show de bailarinas seductoras con trajes temáticos. En la década de los 80 comienzan a perderse estos trajes temáticos y la ropa va desapareciendo.

Dos dueños de clubes en Canadá notaron el gran potencial de estos bailes, por lo que abrieron su propio estudio con la intención de capacitar a estas bailarinas. De a poco se fueron incorporando movimientos atléticos y de mayor dificultad, que requerían mayor práctica y capacidad; a partir de eso, muchas bailarinas abrieron sus propios estudios. Fawnia Modey Dietrich fue una de las primeras en abrir su propia academia, pero aún enfocada en enseñar bailes para los clubes de stripdance. Fue a partir de 1994 que toma la decisión de alejarse del mundo de los clubes nocturnos, y se enfoca en el pole dance como arte y deporte.

A partir de 2001 el pole dance comienza a ser visto de otra forma, las clases incluían un entrenamiento de ejercicios físicos, y comienza a llamarse pole fitness, como actividad deportiva y competitiva, la cual podía practicarse a cualquier edad y por cualquier género. A partir de 2005 nacen los primeros estudios de enseñanza de pole dance en Buenos Aires, Argentina, aprobados por un equipo de kinesiólogos. Es también en este año, que se realiza la primera competencia, únicamente entre mujeres, denominada Miss Pole Dance Australia. Las competencias están enfocadas en el lado artístico y acrobático, prohibiendo y dejando de lado los desnudos. En el año 2007 se crea la organización International Pole Dance Fitness Association, con la intención de que el pole fuera aceptado y respetado como un programa fitness y deporte unisex, es entonces también en este año que gana por primera vez un hombre en la competencia National Pole Dancing Competition realizada en China. En

2009 Katie Coates y Tim Trautman forman la IPSF (Federación Internacional de Deportes de Pole) para promover el pole como deporte, ya que, el mismo se estaba desarrollando con estándares irregulares, y se quería estructurar para promover su desarrollo y profesionalización. Fue en 2012, cuando Katie se propone juntar 10.000 firmas alrededor de todo el mundo para solicitar que el pole sport sea considerado como un deporte oficial, promoviendo una campaña para incluir las competencias en las Olimpiadas. En este mismo año se celebra el primer campeonato mundial, denominado International Pole Championship y organizado por la IPSF. En el año 2017 se admite el Pole Dancing como deporte oficial en la Asociación Global de Deportes Internacionales (GAISF).

Organizaciones, Federaciones

Estas son algunas de las organizaciones encargadas de promover el Pole a nivel mundial:

- International Pole Dance Fitness Association (IPDFA), iniciada por Ania Przeplasko en el año 2007, promueve el pole dancing como un programa fitness y deportivo. Su intención era conseguir que el fuera aceptado por organizaciones deportivas internacionales, respetado y aceptado como un programa de fitness, y practicado como un deporte unisex.

Es la organización encargada del campeonato International Pole Championship, en el cual participan atletas de los cinco continentes.

- International Pole Sport Federation (IPSF), nace en el año 2009, congrega a más de 40 federaciones a nivel mundial y tiene como objetivo actual posicionar el Pole Sport en las olimpiadas.
- Pole Championship Network, es una red de campeonatos creada en el año 2014, la cual incorpora 14 países. Se realiza en la Argentina y participan países sudamericanos.
- Pole Sports & Arts World Federation (POSA), creada en 2016, es una organización que busca organizar, unir, regular, liderar y desarrollar la práctica y competencia del pole sport y el pole art en todo el mundo.

Disciplinas, estilos

A partir de lo observado en la página oficial de la IPSF, a nivel competitivo y mundial existen las siguientes disciplinas:

- *Pole Sport* → se incluyen elementos artísticos, basándose en el atletismo y el mérito técnico. Se califica a partir de un código de puntos original en línea con otros deportes estándares olímpicos.
- *Ultra Pole* → es una batalla de trucos, diseñada para fomentar la innovación, la creatividad y elevar la libertad de expresión. Es clasificado a partir de las reglas de Freestyle.
- *Artistic Pole* → es similar al pole sport, pero en este caso se fomenta la creatividad y la libertad de expresión, es una versión con más énfasis en la interpretación artística. Es juzgado a partir de las recientemente creadas Reglas de la Serie de Pole Estilo Libre, en las cuáles no se incluye un código de puntos, sino observándose más el arte, la coreografía y la musicalidad.
- *Para Pole* → destinado a aquellas personas con discapacidades, divididos en categorías en función de su discapacidad y agrupados según el grado de limitación. La IPSF determinó las siguientes categorías, las cuales tienen también sub-divisiones:
 1. Alteración de la potencia muscular: reducción de la fuerza generada por los músculos o grupos musculares, como causada, por ejemplo, por lesiones de la médula espinal, espina bífida.
 2. Deficiencias de extremidades: ausencia total o parcial de huesos o articulaciones como consecuencia de un traumatismo, enfermedad o deficiencia congénita de extremidades.
 3. Discapacidad visual: la visión se ve afectada por un deterioro de la estructura del ojo, los nervios ópticos o las vías ópticas, o la corteza visual. Capacidad visual del 5% o menos.
- *Urban Pole* → aún no es oficial, actualmente se encuentra en etapas de desarrollo a causa de la naturaleza compleja de los equipos. Se realiza al aire libre; desafía el pole sport a un nivel más extremo.

- *Pole Exotic* → es la modalidad que se centra en la sensualidad, la seducción. Si bien influye flexibilidad, no se centra tanto en la dificultad de los movimientos, en trucos de fuerza, o determinadas figuras, sino en la fluidez de los movimientos, unidos en transiciones suaves y elegantes. Se utilizan pleasers (tacos con elevada plataforma) de entre 15 y 20cm de alto de manera obligatoria.

Pole Sport, Pole Fitness

A partir de lo expuesto por Claudia Gudiño, instructora de Pole Sport y especialista en nutrición, el Pole Sport es un deporte que incluye, como tal, calentamientos, ejercicios de fuerza, trabajos de resistencia, de flexibilidad. No tiene restricciones de edad o género, y tiene como objetivos mejorar tanto la condición física como mental. Toda persona puede realizarlo, ya que las capacidades se van trabajando y de a poco mejorando. Al iniciar Pole, como en todos los aspectos de la vida, parte de lo más básico a lo más complejo, una vez que conocemos el elemento, las formas de utilizarlo, las tomas, figuras, transiciones, avanzamos a la ejecución de “combos” o secuencias, en las que se integran las acrobacias aprendidas y se realizan a un ritmo y tiempo determinado.

Es una forma de ejercicio físico, en el cual el atleta utiliza la barra para hacer una rutina de entrenamiento, aumentando la fuerza, mayormente en los miembros superiores, y utilizando nuestro peso corporal como resistencia. Se utilizan y combinan movimientos de gimnasia aeróbica y acrobática, de danza, yoga, pilates y stretching, y no necesariamente se utilizan movimientos sensuales o eróticos como herramienta visual. Algunos de los movimientos que se aprenden en las clases son: trabajos de suelo, caminatas, poses en todo el recorrido de la barra, trucos de mayor complejidad, técnicas de acrobacias, vuelos, caídas libres, escapes, transiciones.

El Pole como deporte, según Viviana Morales en su libro “Guía Práctica de Pole Dance”, puede definirse como un tipo de entrenamiento de ejercicio físico que puede ser con intensidades de moderadas a altas, en donde se

busca mejorar el estado físico en un ambiente recreativo. Ayuda a mejorar la resistencia física, el tono muscular, la fuerza, la flexibilidad y la coordinación.

La clase de Pole Sport, mencionado anteriormente, inicia con un calentamiento, le sigue una parte principal, en la que encontramos el acondicionamiento muscular y acrobacias específicas en el pole, y finaliza con la vuelta a la calma, estiramiento y relax. Para las clases, es necesario tener las rodillas y codos descubiertos, y de ser recomendable hombros y abdomen también, esto debido a que, al tener más piel descubierta, existen más posibilidades de agarre y sostén en la barra, ya que muchas figuras requieren de tomas y agarres de corvas (parte posterior de las articulaciones, por ejemplo, de la rodilla o el codo. Al flexionar la rodilla podemos generar un agarre), por esto también es indispensable evitar el uso de cremas o aceites corporales antes de la sesión de entrenamiento. Al asistir, se recomienda llevar una toalla o trapo personal y una botella de alcohol, utilizados para limpiar la barra.

El salón, estudio o academia de pole, debe contar con, además de barras, colchonetas y colchones de caída para la seguridad de los alumnos, espejos para mejorar el aprendizaje a partir de la visión de sí mismos mientras realizan los ejercicios y figuras, vestuarios y armarios, equipo de música para motivar los entrenamientos.

Al finalizar la sesión de entrenamiento, iniciamos la vuelta a la calma, disminuyendo poco a poco la frecuencia cardíaca y respiratoria y en donde se busca lograr un reencuentro del tono muscular natural y eliminar tensiones. Se deben evitar tensiones extremas, dolor y rebotes, ya que la intención es respirar y relajar.

El Pole Sport, además de tonificar el cuerpo y mejorar la condición física, genera confianza en sí mismo, disciplina, perseverancia, autoestima.

El Pole Sport a nivel competitivo

Siguiendo con lo descrito en la página oficial de la organización Pole Championship Network, podemos mencionar algunos aspectos que caracterizan este evento competitivo en la actualidad, es decir, teniendo en cuenta el protocolo covid-19.

Categorías

Para participar en la categoría Pole Sport deberán tener al menos 18 años de edad; en caso de la categoría Pole Show, un mínimo de 14 años de edad. Siendo estas subdivididas únicamente por nivel técnico y no por género.

Pole Sport Amateur (mixta): mayores de 18 años, atletas nivel intermedio.

Pole Sport Profesional (mixta): mayores de 18 años, atletas nivel avanzado.

Pole Sport Elite Femenino (mixta): mayor de 18 años, atletas nivel Elite.

Pole Show Amateur (mixta): mayores de 14 años. Hasta 5 participantes por performances.

Pole Show Elite/Profesional (mixta): mayores de 14 años ambos sexos. Hasta 5 participantes por performances.

La categoría Pole Show, sigue un reglamento técnico distinto a la categoría Pole Sport. Permitido un máximo de 5 personas en el escenario, y en todos los casos se prohíbe el contacto físico, en caso de no presentar PCR negativo efectuado 72hs previas al evento.

Inscripción y características de las performances

Para participar en el evento, se debe realizar una inscripción online, donde, como primera instancia, se debe adjuntar un video de aplicación junto con los datos personales. Este video debe contener una performance de

mínimo 2 minutos, y máximo 3 minutos de duración, el cual servirá para evaluar la capacidad técnica/artística para ser participe y finalista de la competencia.

A partir de la inscripción, en la que se selecciona la categoría deseada, los datos personales y el video, la organización puede tomar la decisión de cambiar al competidor de categoría en caso de considerar un nivel técnico avanzado o menor. También, la organización puede tomar la decisión de dividir una categoría en dos, en el caso de que la misma no sea homogénea, es decir, se presenten niveles técnicos muy diferentes dentro de la misma categoría.

La duración de la performance en el evento competitivo, dependerá de la categoría en la que se presente el atleta. Categoría amateur, deberá cumplir con un máximo de 2,30 minutos; la categoría profesional, deberá cumplir con un máximo de 3 minutos, al igual que la categoría elite. El mínimo de tiempo en cada categoría es de 30 segundos menos que el máximo indicado. Todos los atletas tendrán la posibilidad de seleccionar y elegir el acompañamiento musical de sus performances, debiendo ser cuidadosos en su elección, ya que su selección y edición forman parte de la evolución artística de la performance en la competencia.

De acuerdo con el vestuario, está permitido el uso de ropa deportiva, para gimnasia y patinaje artístico. Se permite el uso de hasta dos piezas, siendo entendido por dos piezas: top/remera y short. Solo se permite el torso descubierto en los atletas masculinos. No se permite el uso de tangas o ropa estilo bikini; extremadamente prohibido todo tipo de desnudez, es decir que la ropa debe cubrir el pecho en las artistas femeninas, y la parte inferior e ingle en ambos competidores, en todo momento durante la competencia. No se permite el uso de guantes, panty medias, accesorios que no formen parte del traje principal (pulseras, tobilleras, sombreros). Está prohibido quitarse la ropa en el escenario, no se permite el uso de calzado, se debe realizar la performance con pies descalzos.

Sistema de puntuación

Los aspectos que se tendrán en cuenta a la hora de la puntuación son los siguientes:

→ **Presentación:** serán otorgados en total 50 puntos. Por motivo de:

1. Factor X → se otorgan desde 1 punto a 30.

La apariencia e imagen transmitidas deben capturar la atención de los jueces durante toda la performance, utilizando recursos de caracterización y movimiento, como ser la expresión facial y presencia escénica; también deberá existir una concordancia entre la música, el vestuario, maquillaje, coreografía y temática seleccionada. Se juzgará la habilidad de captar la atención de la audiencia, debiendo transmitir emoción y caracterización durante su performance.

2. Música → se otorgan desde 1 punto a 10.

Se tendrá en cuenta la concordancia en la elección musical, con la temática artística elegida, su originalidad (combinación de sonidos, melodías, canciones), y la prolijidad en la edición de la misma, siendo sonidos, cortes musicales y finales de calidad.

3. Indumentaria y Maquillaje → se otorgan desde 1 punto a 10.

Se evaluará la concordancia del vestuario con la propuesta artística y no su producción. El maquillaje debe ser llamativo, de escenario, o ser relativo al relato bailado.

→ **Artística:** serán otorgados en total 100 puntos, por motivo de:

1. Trabajo de danza y/o acrobacias fuera de la barra → se otorgan desde 1 hasta 25 puntos.

Fluidez en los movimientos, gracia y desenvoltura. Se evaluará el uso/recorrido del espacio escénico total, no habiendo límite en la incorporación de técnicas de danza y/o acrobacias.

2. Trabajo de danza en contacto con la barra → se otorgan desde 1 hasta 25 puntos.

Será evaluada la consistencia y continuidad de la danza e interpretación artística en contacto con la barra, tanto arriba como debajo de la misma.

3. Interpretación rítmica → se otorgan desde 1 hasta 20 puntos.

La ejecución de los movimientos en la barra o de danza, deberán ser acordes a la música y a los tiempos musicales; en el caso de existir golpes musicales, deben ser utilizados, y el final de la performance deberá coincidir con el final de la música.

4. Terminaciones y líneas → se otorgan desde 1 hasta 30 puntos.

Se deberá presentar una adecuada alineación y presentación de trucos, con terminaciones definidas en la ejecución en la barra y en el trabajo de piso, como ser empeines estirados, rodillas extendidas, posición de las manos.

→ **Técnicas de todas las categorías:** serán otorgados en total 150 puntos, por motivo de:

1. Trucos de fuerza en la barra → se otorgan desde 1 hasta 30 puntos.

Se entenderá por trucos de fuerza aquellos que impliquen fortaleza y gran carga de fuerza, ya sea isométrica, concéntrica o excéntrica, con dos o más puntos de contacto con la barra; mientras más trucos y mayor dificultad en los mismos, más elevado será el puntaje.

2. Trucos de flexibilidad en la barra → se otorgan desde 1 hasta 30 puntos.

Serán aquellos trucos que impliquen flexibilidad o contorsión en uno o más grupos musculares. Mientras más cantidad de trucos se realicen, y más difíciles sean, mayor será el puntaje.

3. Caídas → se otorgan desde 1 hasta 15 puntos.

Se entiende por caída a aquel movimiento que inicia en una posición arriba de la barra, y termina con el cuerpo completo debajo de la misma, con

una caída mínima de un metro de distancia entre el punto de inicio y el punto final, y siempre y cuando este punto final, sea en la barra y no en el suelo. Será considerada caída, aquella en la que el cuerpo se deslice velozmente, con el menor contacto posible con la barra, y con un final firme, claro y controlado.

4. Movimientos dinámicos → se otorgan desde 1 hasta 15 puntos.

Serán aquellos movimientos activos, enérgicos y fuertes en cualquier dirección, ya sean en la barra o hacia/desde la misma. Algunos ejemplos: escapes, agarres acrobáticos, re grip, mortal, etc.

5. Enlaces y transiciones → se otorgan desde 1 hasta 20 puntos.

Se tendrá en cuenta la fluidez, simpleza, calidad, prolijidad y originalidad con la que el atleta transita desde un truco a otro.

6. Pole giratorio → se otorgan desde 1 hasta 10 puntos.

Se evalúa el manejo, control, fluidez y desempeño en la barra giratoria.

7. Giros → se otorgan desde 1 hasta 10 puntos.

El giro es aquella ejecución de un trayecto circundante del cuerpo alrededor de la barra fija, con uno o más puntos de contacto, utilizando un impulso inicial o más durante la ejecución. Los giros deben contener inercia y aire del cuerpo con respecto a la barra, logrando un traslado de por lo menos 360°, se tendrán en cuenta el impulso, el control, la variedad y la dificultad de los vuelos realizados.

8. Ejecución → se otorgan desde 1 hasta 20 puntos.

Se evaluará la claridad y precisión concisa durante cada movimiento, transición y truco, como ser: transiciones fluidas, frentes correctos de los trucos, líneas incorporadas, armado y desarme de los trucos.

→ Penalizaciones y descalificación:

Las penalizaciones serán a partir de la disminución de 10 puntos por cada ocurrencia sin límite de deducciones. Por ejemplo: si se descubre alguna

parte íntima durante la performance, ya sea de forma parcial o total; o en las caídas, cuando el atleta pierde total y notablemente el control del movimiento.

Las descalificaciones pueden realizarse antes, durante o posterior a la competencia, en caso de que cualquier atleta no cumpliera con las normas y reglamentos. Los siguientes motivos son algunas causas de descalificación inmediata:

- No estar presente en la apertura, presentación de su categoría o momento de entrega de premios.
- Al utilizar accesorios o utilería de cualquier tipo.
- Por no terminar la performance, ya sea por motivos técnicos o médicos.
- Por conductas antideportivas a criterio del organizador o del jurado.
- En caso de incumplir el protocolo covid-19, por parte del competidor o su equipo de trabajo, provocará la descalificación inmediata.

El Pole Sport en Salta

El Pole Sport en nuestra provincia inició aproximadamente en el año 2012, inicialmente era una escuela de baile, en la que se incorporó un pole. El que inicio la movida es Claudio Leal, atleta y campeón de Pole Sport a nivel nacional. A partir de su estudio, comenzaron a surgir instructorados para capacitar a aquellas alumnas/atletas que quisiesen dedicarse a brindar clases de esta disciplina, y así fueron surgiendo nuevas instructoras y estudios. Actualmente, en la Capital de nuestra provincia existen aproximadamente 8 estudios que brindan clases de Pole Sport.

Según lo expuesto en la página oficial de la Secretaría de Deportes de la Provincia de Salta, nuestra provincia es la primera en incorporar el Pole Dance como actividad deportiva. Esto fue publicado en Mayo de 2021, a partir de la creación de la Asociación NOA de Pole Sport, con el objetivo de potenciar y apoyar distintas disciplinas.

Ya se vienen realizando competencias en la región del NOA, generalmente en la provincia de Jujuy, en donde participan atletas de la región abarcando edades de entre 6 y 40-50 años. Cuenta con un reglamento determinado y como jurado, generalmente participan instructoras ya capacitadas con años de experiencia en esta actividad.

Entrenamiento deportivo

Para seguir adentrándonos en el tema, citaré algunas de las definiciones de entrenamiento deportivo, para poder relacionarlo con el Pole Sport.

“Es la forma fundamental de preparación del deportista, basada en ejercicios sistemáticos, y la cual representa en esencia, un proceso organizado pedagógicamente con el objeto de dirigir la evolución del deportista.” Matveiev, 1983.

“El entrenamiento es un concepto que reúne todas las medidas del proceso para aumentar el rendimiento deportivo”. Grosser, Starischka y Zimmermann, 1983.

“El entrenamiento deportivo implica la existencia de un plan en que se definen igualmente los objetivos parciales, además, de los contenidos y de los métodos de entrenamiento, cuya relación debe evaluarse mediante controles del mismo. Estar orientado hacia el objetivo significa que todas las acciones se ejecutan de forma que conduzcan directamente al fin deseado, a una acción específica o a un nivel de actuación determinado.” Diccionario de Ciencias del Deporte, 1992.

“El entrenamiento deportivo es un proceso sistemático y complejo que debe estar muy bien organizado. Para obtener un buen rendimiento, cualquier entrenador o preparador físico debe planificar cronológicamente el proceso global de entrenamiento mediante unas determinadas acciones o pasos a seguir.” José Luis López, 2017.

A partir de estas definiciones podemos corroborar que el Pole Sport cumple con aquellos aspectos que lo convierten en un tipo de entrenamiento

deportivo, ya que es una actividad que requiere una planificación, un proceso organizado, que tiene como objetivo mejorar y fortalecer el rendimiento físico de cada atleta, teniendo en cuenta sus objetivos.

Principios del entrenamiento deportivo

Los principios del entrenamiento deportivo “se definen como las reglas generales aplicables en el entrenamiento de cualquier disciplina deportiva” (Solé, 2006). Se nombran y explican a continuación, los principios del entrenamiento expuestos por Edgardo Romero Frometa y Fernando Zerquera Alcalde, y extraídos del material de estudio de la cátedra Organización, Planificación y Control del deporte y de la Actividad Física, en la Licenciatura en Educación Física de la Universidad Católica de Salta.

1. De la sistematización.

Cada entrenamiento ulterior se materializa sobre la base de las huellas del anterior, de manera que los nuevos hábitos se forman sobre la base de hábitos que fueron anteriormente adquiridos: dentro de esta consecutividad, no puede pasarse por alto la llamada huella biológica, asociada directamente con los cambios fisiológicos, bioquímicos, psíquicos positivos, operados en el organismo del atleta como consecuencia de la carga aplicada y que permanecen en este durante un período determinado.

Uno de los principales rasgos del principio de la sistematización es el enfoque sistemático del proceso de entrenamiento, donde se habla del nivel inicial del deportista antes de ser aplicado el plan de entrenamiento, a este se le suministra una carga (input) la cual provoca transformaciones y como consecuencia o resultado de esto se obtiene un nivel superior de realización del deportista (output).

2. De la correcta relación entre el trabajo y el descanso.

Lo principal a tener en cuenta en este principio es que el deportista no realiza todos los entrenamientos en condiciones de pleno restablecimiento de la capacidad de trabajo, entonces, se plantean exigencias grandes, pero el descanso también es una parte importante del entrenamiento, ya que es en

este periodo donde el organismo produce los mayores picos de adaptación a los cambios del medio, creando la mejor predisposición para recuperar las sustancias energéticas gastadas al cumplir determinada carga. Estas cargas pueden producir efectos inmediatos (reacción instantánea), retardados (cambio ocurrido al culminar una unidad o sesión de entrenamiento) o acumulados (suma de efectos inmediatos y retardados, transformándolos en un efecto de mayor magnitud).

3. Del aumento gradual de las cargas de entrenamiento.

Inicialmente se mencionará el concepto de carga, sus componentes, y sus aspectos para comprender mejor este principio.

La carga serían las actividades físicas y/o psíquicas que debe realizar el atleta en el desarrollo de su preparación y a los efectos que estas producen en el organismo del deportista. Puede clasificarse en carga física (actividad realizada en el entrenamiento materializada en kilómetros recorridos, repeticiones, en una velocidad dada), carga biológica (influencia que ejerce la carga física sobre el organismo del atleta, sus sistemas, aparatos y órganos) y, carga psicológica (influencia que ejerce la carga física sobre la psiquis).

Los componentes de la carga son: volumen (magnitud en cantidad, representada en kilometraje, repeticiones, series, tiempo, y que no tienen en cuenta la velocidad de ejecución), intensidad (magnitud de la carga, donde se considera la velocidad de ejecución, el tiempo de recuperación, la cantidad de veces que se repite la carga) y densidad (cantidad relativa de volumen y densidad realizada en un determinado tiempo).

Los aspectos que intervienen en la carga pueden ser cuantitativos o cualitativos. Los aspectos cuantitativos los podemos subdividir en: - duración del estímulo (sería el tiempo en que el estímulo se aplica en el deportista); - volumen del estímulo (asociado directamente con la magnitud de la carga física aplicada en kilómetros, tiempo, repeticiones); - la frecuencia del estímulo (es la cantidad de estímulos que recibe el deportista en una unidad o sesión). Y los aspectos cualitativos de la carga son: la intensidad del estímulo y la densidad del estímulo.

4. De la orientación hacia logros más elevados.

El objetivo del deporte es obtener cada vez resultados más altos, por medio del incremento de las capacidades del atleta, y una profunda especialización del deporte elegido. Este principio abarca los objetivos de todos los demás principios. Cada carga que se aplica en el entrenamiento de un deportista de alto rendimiento, debe ejecutarla pensando en su objetivo, ya que debe estar dirigido a la obtención sistemática de un nivel de realización superior.

5. De la unidad entre la preparación física general y la especial.

Se deben unir la preparación general y especial de un deportista para evitar perjudicar sus resultados y aprovechamientos. La capacidad de trabajo general está encaminado al perfeccionamiento multilateral de las capacidades en general, pero que el desarrollo de las mismas influye en los éxitos de la actividad deportiva, directa o indirectamente. En la capacidad de trabajo especial el objetivo está encaminado al desarrollo de las capacidades que caracterizan el deporte determinado, y de acuerdo con esto, en la actividad deportiva se compaginan de una forma inseparable la preparación general y especial de todos los componentes de la preparación del deportista.

6. De la continuidad del proceso del entrenamiento.

Este principio hace referencia a que no se deben permitir intervalos demasiado prolongados entre los entrenamientos, asegurando la continuidad de la influencia y crear con ello condiciones para el progreso ininterrumpido.

7. De las variaciones ondulatorias de las cargas.

Este principio se refiere a que cuando se aplica una carga grande después es necesario aplicar y bajar el nivel de las cargas. Entonces, mientras mayor sea la carga, mayores serán los cambios que se produzcan y deberán otorgarse mayores tiempos de recuperación de la capacidad de trabajo y de adaptación.

8. De la especialización.

Cuando hablamos de especialización deportiva, hablamos de la forma en que se deben relacionar los medios y métodos de entrenamientos en las diferentes etapas de la vida deportiva. Se deben aprovechar racionalmente las técnicas del deporte elegido, y este se va a lograr a partir de la utilización de los diferentes métodos de enseñanza con un carácter asequible de los ejercicios y de acuerdo con las características psicofuncionales de cada deportista.

9. De la individualización.

Las actividades de la preparación deportiva deben adaptarse a las características psicofuncionales de cada atleta. La individualidad se logra con el ajuste y dosificación individual de las cargas, ya que estas cargas físicas de entrenamiento, recibidas por diferentes deportistas, tienen diferentes asimilaciones biológicas.

Capacidades físicas

Como se menciona, al realizar Pole Sport, se trabaja la fuerza, la flexibilidad, la coordinación, entre otras capacidades, por lo tanto, conceptualizaré algunas de ellas.

La fuerza

Podemos definir a la fuerza como la capacidad de vencer u oponerse ante una resistencia externa mediante tensión muscular. (Zatsiorski, 1995). A partir del material de estudio otorgado por la cátedra Entrenamiento deportivo de la Escuela Universitaria de Educación Física, podemos definir a la fuerza como aquello que genera el músculo cuando se encuentra en estado de contracción, o aquello que tiene a cambiar el estado de reposo o movimiento de un cuerpo.

La acción muscular podemos definirla como los tipos de contracciones que realizan los músculos esqueléticos y/o aquel efecto producido por la

tensión generada en un músculo. Estas acciones musculares pueden ser: dinámicas (concéntrica-excéntrica), isométricas (estática, tensión sin movimiento visible articular), isocinéticas (acomodativa).

En Pole, generalmente los trucos o figuras que se realizan implican una fuerza isométrica, estática, para mantener y aguantar determinada posición en resistencia, ya sea a la barra o al propio peso corporal, y fuerza dinámica, constantemente en cada movimiento en los que se realizan movimientos concéntricos (se ejerce fuerza venciendo una resistencia externa, los Sarcómeros se acortan) y excéntricos (la fuerza inicialmente ejercida va venciendo la resistencia, los Sarcómeros se alejan).

La Flexibilidad

Podemos definir la flexibilidad como la capacidad que poseen las articulaciones de realizar un movimiento con una gran amplitud. “Capacidad del hombre para poder ejecutar movimientos con una gran amplitud de oscilaciones” (Harre, 1973). Otra definición, propuesta por A. Collazo en 2002, define la flexibilidad como la “capacidad que posee el organismo en su estructura morfofuncional para realizar grandes amplitudes de movimientos articulares que expresan la capacidad de elongamiento de los músculos, tendones, ligamentos y cápsula articular”.

El desarrollo de esta capacidad está condicionado por determinados factores, como ser: la movilidad articular, la elasticidad de los músculos antagonistas, fuerza de la musculatura agonista, la coordinación intermuscular, la edad, el sexo, la genética, las condiciones ambientales.

Podemos definir dos tipos de flexibilidad, la flexibilidad activa, es aquella que se consigue por la propia fuerza de los grupos musculares, es decir, individualmente; y la flexibilidad pasiva, se consigue gracias a la acción muscular y a partir de la fuerza adicional de un agente externo, logrando una mayor amplitud que en la flexibilidad activa.

En Pole Sport, la flexibilidad es de suma importancia para determinadas figuras, si bien no es algo limitante, hay figuras que implican la flexibilidad en su totalidad; los amplios movimientos articulares permitirán mejores agarres al pole, y mayor extensión en cada figura, mostrándose estilizadas, prolijas y de suma dificultad. También, hay otras figuras que implican, además de la flexibilidad, la fuerza, entonces hacemos la pregunta de si ¿puede el entrenamiento de la fuerza afectar la amplitud articular?, a los que respondemos que, si mantenemos un entrenamiento adecuado y sostenido de ambas, se garantiza un desarrollo. La fuerza y la flexibilidad deben ir de la mano, ya que es el músculo el encargado de estirarse, contraerse y de traccionar las articulaciones para que la flexibilidad pueda tener lugar.

La Coordinación

Podemos definirla como la capacidad para realizar eficientemente los movimientos de manera precisa, rápida y ordenada, permitiéndonos movernos de manera sincronizada, implicando todos los músculos en una acción para realizarla de la forma más aceptable posible. El entrenamiento de la coordinación es de suma importancia, ya que es una de las capacidades que más se deteriora con el envejecimiento, y nos dificulta en la ejecución de actividades diarias.

Podemos mencionar tres tipos de coordinación, en función de las partes del cuerpo implicadas en el movimiento a realizar y también dependiendo del órgano sensorial que aporta el feedback. Los principales tipos de coordinación son: La coordinación motriz (de los diferentes músculos del cuerpo, en función de aquello que percibimos con nuestros sentidos), coordinación ojo-mano, también llamada óculo-manual (capacidad de manejar las manos a partir de lo que percibimos visualmente), coordinación óculo-pédica (capacidad de manejar las manos a partir de lo que percibimos visualmente).

Condición Física

A continuación, expondré algunas definiciones para dejar en claro el concepto de condición física.

Según lo expuesto en el Diccionario de las Ciencias del Deporte (1992), podemos definir la condición física como bienestar integrar corporal, mental y social. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la condición física como “la habilidad de realizar adecuadamente trabajo muscular”.

Caspersen, relaciona la condición física con la salud, ya que define la condición física como una capacidad para llevar a cabo tareas diarias sin excesiva fatiga y con la suficiente energía para disfrutar del tiempo libre u ocio; y definiendo a la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente como la ausencia de enfermedad”.

Teniendo en claro estas definiciones, podemos mencionar de qué manera podemos llegar a las mismas, es decir, cómo actuar o qué hacer para tener una condición física saludable, y aquí podemos hablar de la actividad física y del ejercicio físico.

La actividad física se define como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía” (OMS). Sería todo movimiento que realizamos en la vida diaria, por ejemplo, caminar, levantarnos de la cama, barrer, entre otros. Diferenciado entonces del ejercicio físico que son “movimientos que requieren un proceso complejo y orientado a un objetivo” (Grosser y Cols, 1991). También podemos definirlo como la realización de movimientos corporales planificados, repetitivos y, en ocasiones, supervisados, con el objetivo de estar en buena condición física y gozar de una salud sana.

Entonces, podemos hablar de que al realizar cualquier tipo de actividad física y/o ejercicio físico, estamos colaborando para mantener y/o mejorar una condición de vida saludable.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

Estuve observando durante dos meses a alumnas e instructoras en sus clases de Pole Sport en algunos estudios en la Capital de la Provincia de Salta.

Las edades del alumnado rondan entre los 6 y 50 años, en su gran mayoría y, casi en su totalidad, del sexo femenino, pero también se observó la asistencia de alumnos de sexo masculino. Las edades de las instructoras e instructores rondan entre los 21 y 35 años.

Inicialmente la observación consistía más que nada en tener en cuenta un conteo aproximado de alumnos por clase, para conocer la concurrencia a los entrenamientos de Pole Sport. También observar sus comportamientos, sus formas de desenvolverse en clases y el entusiasmo que aportaban a las mismas.

Posteriormente, a partir de la autorización correspondiente, realicé cuestionarios a las alumnas. Luego de comentarles para qué los realizaba, estuvieron predispuestas y colaborativas. Realicé en total 50 (cincuenta) cuestionarios, los cuales contenían las siguientes preguntas:

- ¿Cuánto tiempo lleva practicando Pole Sport?
- ¿Cuántas horas semanales dedica a la práctica de Pole Sport?
- ¿Realiza otro deporte o ejercicio físico, aparte o distinto al Pole Sport?
En caso de que la respuesta fuese “Sí”, ¿cuál deporte o ejercicio físico realiza?
- ¿Consideras que la práctica de Pole Sport generó cambios en tu vida?
En caso de que la respuesta fuese “Sí generó cambios”, marque las opciones que, a su criterio sean correctas (incremento de la fuerza y flexibilidad, mejor estado físico y calidad de vida, confianza en sí mismo/a, aceptación, amor propio, otras).
- ¿Viviste algún cambio negativo a partir de la práctica de Pole Sport?
Especificar.
- ¿Por qué motivos elige realizar Pole Sport? (Por los cambios positivos que genera, no me llama la atención ningún otro deporte o ejercicio físico, considero que es una forma de entrenamiento diferente a las

demás, sólo de manera recreativa, me gusta, divierte y/o disfruto, por las amistades que surgieron en el estudio).

- ¿Recomendarías la práctica de Pole Sport?
- ¿Tienes o tuviste intenciones de entrenar para competir?
- ¿Realizar Pole Exotic?
- ¿Conoces las diferencias entre Pole Sport y Pole Exotic?

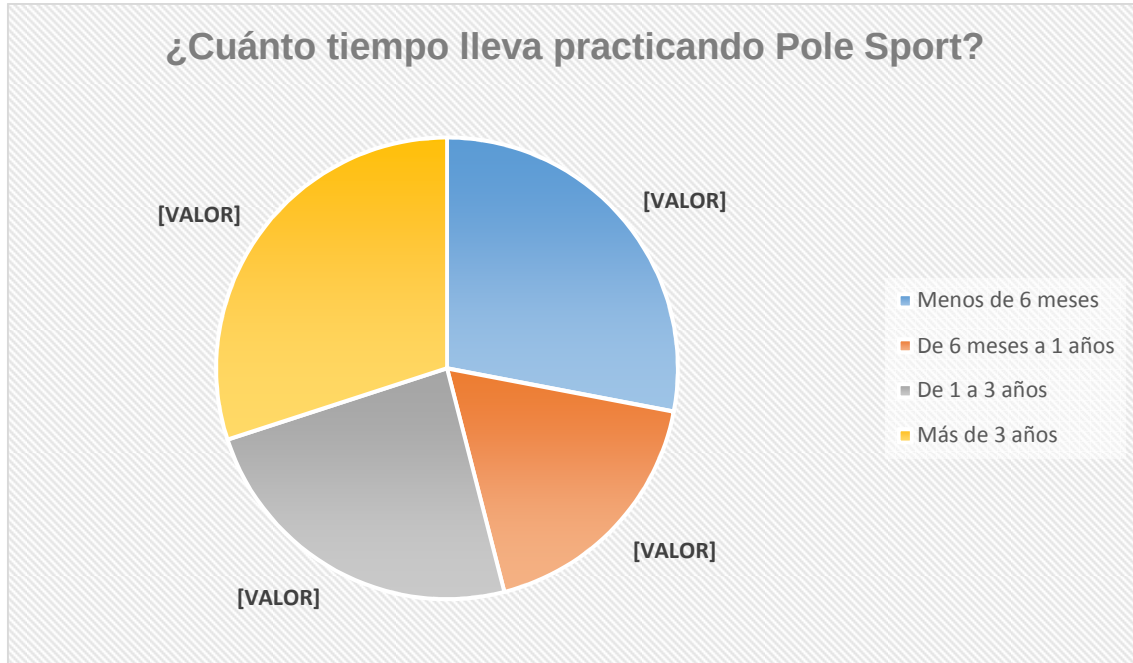
También realicé entrevistas personalizadas a 8 (ocho) instructoras y de diferentes estudios de la Capital de la Provincia de Salta. Algunas de las preguntas fueron:

- ¿Cuánto tiempo lleva practicando Pole Sport?
- ¿Cuántas horas semanales dedica a la práctica de Pole Sport?
- ¿Cuántas horas semanales dicta clases de Pole Sport?
- ¿Cuántas alumnas tiene, aproximadamente, en total, sumando todas las clases de Pole Sport que dicta?
- ¿Cuántos estudios de Pole Sport conoce en la Capital de la Provincia de Salta? Nombrar los que recuerde.
- ¿Recibió capacitación específica para la enseñanza de Pole Sport? ¿Cuántos/as? ¿Tiene intenciones de seguir capacitándose? (cursos, instructorados).
- ¿Recomendarías la práctica de Pole Sport? ¿Por qué?
- Menciona algunos motivos por los cuáles eliges practicar y dictar clases de Pole Sport.
- En el estudio donde dicta clases, ¿únicamente se dictan clases de Pole Sport? En caso de que se dictasen más clases, mencionar de qué tipo.

A partir de estos cuestionarios y entrevistas pude llegar a las siguientes conclusiones.

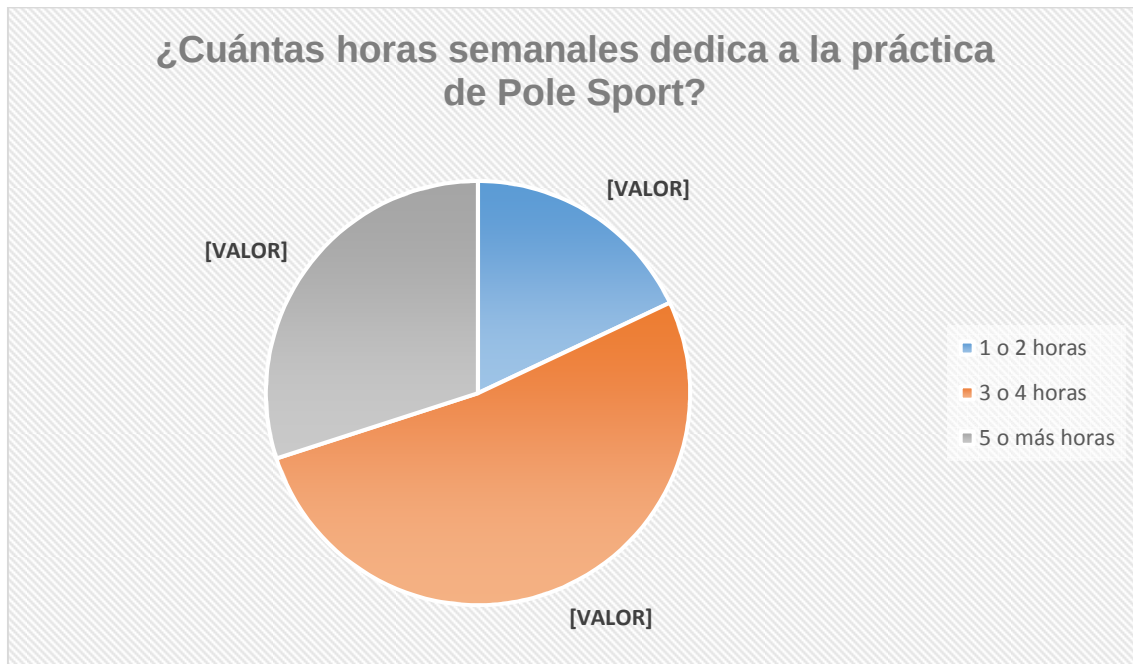
Conclusiones parciales - Cuestionarios

➤ ¿Cuánto tiempo lleva practicando Pole Sport?



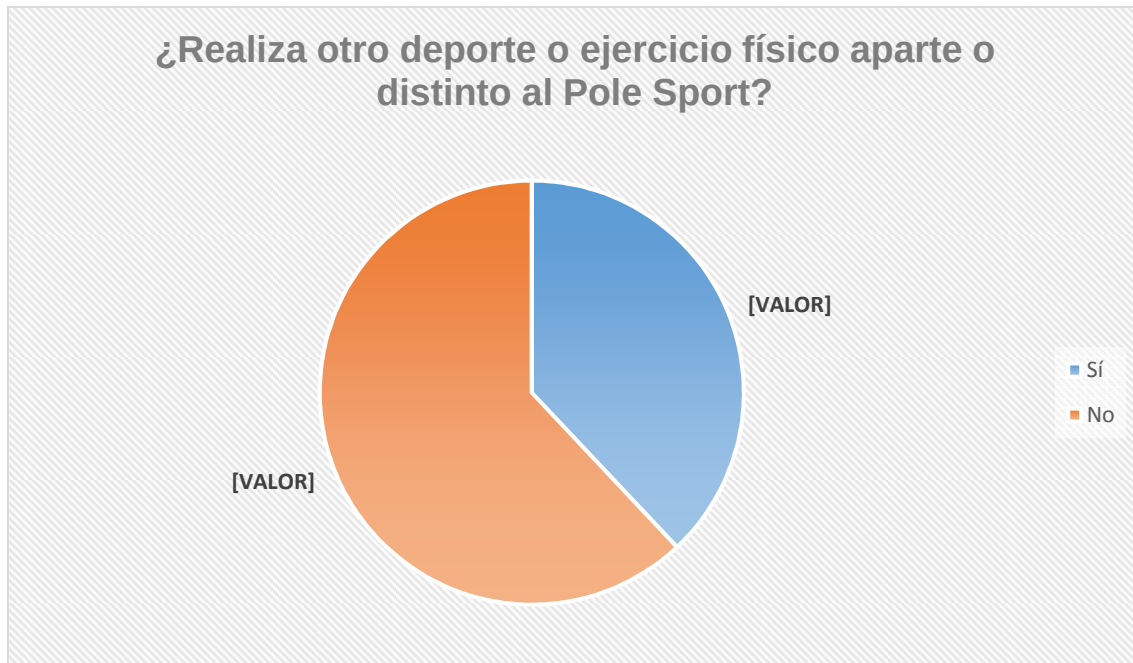
El Pole Sport es un deporte que involucra trabajos de fuerza, resistencia, flexibilidad, realizado en un ambiente recreativo y específico de entrenamiento, dirigidos especialmente a mejorar tanto la condición física como mental. Conociendo estos datos, este cuestionario inicia con la intención de conocer cuánto tiempo llevan practicándolo. Fueron realizados 50 cuestionarios, en los que 15 personas realizan Pole Sport hace más de 3 años, 12 realizan Pole Sport aproximadamente hace 1 y 3 años, 9 realizan Pole Sport entre hace 6 meses y 1 año, mientras que 14 iniciaron con la práctica de Pole Sport hace menos de 6 meses.

➤ ¿Cuántas horas semanales dedica a la práctica de Pole Sport?



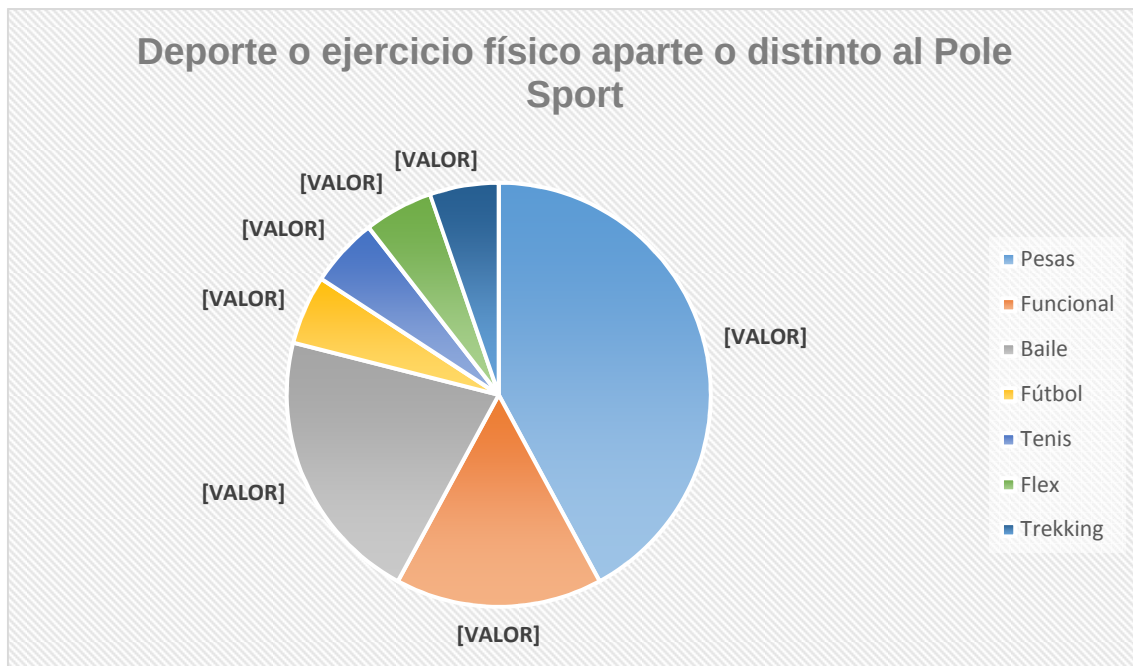
Una vez consultado desde cuándo realizan Pole Sport, se indagó sobre cuántas horas semanales dedican a su práctica, ya que una hora de entrenamiento aporta grandes cambios en el cuerpo, y aquellos que lo realizan cotidianamente, reconocen el incremento de la fuerza y flexibilidad, además de sensaciones y emociones agradables, no sólo durante la clase, sino posteriormente. Gran parte del alumnado (26 personas) realizan Pole Sport 3 o 4 horas semanales. Aquellas que realizan 5 horas o más de entrenamiento (15 personas), casualmente son las que realizan Pole Sport hace más de 3 años, es decir que dedican muchas horas de entrenamiento y están enfocadas con su práctica. También, se pudo observar que, aquellas que realizan 1 o 2 horas de entrenamiento semanal (9 personas), son aquellas que realizan Pole Sport hace menos de 6 meses, es decir, que recién se están adentrando a la práctica del mismo y asisten mucho menos que las demás que lo realizan hace más tiempo.

- ¿Realiza otro deporte o ejercicio físico aparte o distinto al Pole Sport?



El Pole Sport, como todo deporte cumple con determinado reglamento, busca trabajar y mejorar las capacidades de cada persona, se realiza en diversas intensidades. Es decir, cualquier deporte y/o actividad que se realice va a influir y ayudar a mantenerse enfocado, además de beneficiar a la salud, calidad de vida de cada uno. A partir de esto, se consultó si realizan otro deporte o ejercicio físico aparte o distinto al Pole Sport, en donde 31 personas respondieron que no realizan otro deporte o ejercicio físico, y otras 19 respondieron que sí. Posteriormente, a aquellos que respondiesen que sí realizan otro deporte, se les brindó la posibilidad de mencionar cuál.

- En caso de que la respuesta anterior fuese “Sí”, ¿cuál deporte o ejercicio físico sería?



Ya reconociendo cuántas personas realizan otro deporte además del Pole Sport, se indagó cuáles son para profundizar la información. Algunos de los deportes y actividades mencionadas por los 19 cuestionarios fueron: Fútbol (1), Tennis (1), Trekking (1), Flex (1), Funcional (3), Baile (4), Pesas (8)

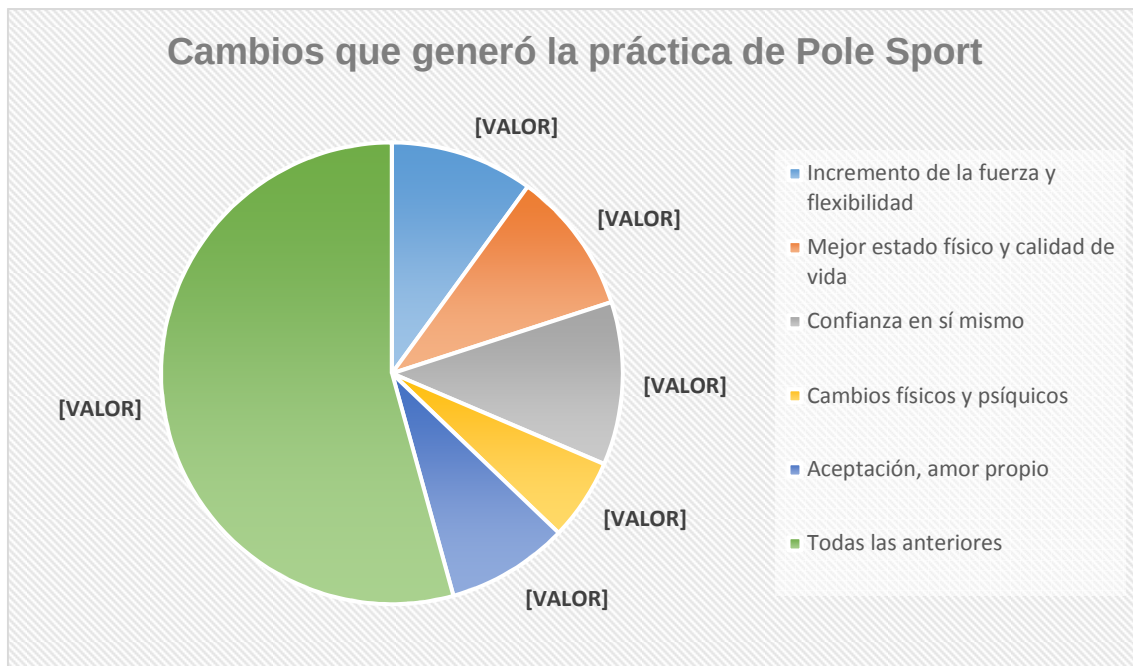
Algunas actividades son realizadas como complemento al Pole Sport, es decir, algunas personas que realizan pesas, baile o flex, utilizan estas actividades para complementar su forma de desenvolverse en el Pole. Al trabajar con pesas ayuda con el incremento de la fuerza para la realización de algunos trucos o movimientos en el pole, de igual modo las clases de flex, ya que existen figuras en el pole que involucran mucho la flexibilidad; al realizar baile, también ayuda a desenvolverse, ya que a nivel competitivo es un aspecto que también se evalúa.

- ¿Consideras que la práctica de Pole Sport generó cambios en tu vida?



La práctica de cualquier deporte o actividad puede generar cambios en la vida de las personas, ya sean físicos o psíquicos, y en el caso del alumnado de las academias de Pole Sport que realizó el cuestionario, todos (50) fueron capaces de notar y reconocer esos cambios; por lo tanto, se les brindó posibles opciones para que cada uno seleccionara alguno/s de los cambios que experimentó y vivenció a partir de su práctica con el Pole.

- En caso de que la respuesta anterior fuese “Sí generó cambios”, marque las opciones que, a su criterio sean correctas.



En la pregunta anterior se consultó si consideraban que la práctica de Pole Sport generó cambios en su vida, y la totalidad de los encuestados reconocieron que sí los generó. A partir de esa pregunta, se les brindó la posibilidad de seleccionar algunas opciones, o todas, en caso de que lo considerarán parte de su experiencia. Algunos de los cambios propuestos en el cuestionario fueron: incremento de la fuerza y flexibilidad, mejor estado físico y calidad de vida, confianza en sí mismo, cambios físicos y psíquicos, aceptación, amor propio y, todas las anteriores, siendo 38 cuestionarios los que marcaron esta última opción. Por lo tanto:

“Incremento de la fuerza y la flexibilidad” obtuvo 45 respuestas.

“Mejor estado físico y calidad de vida”, también obtuvo 45 respuestas.

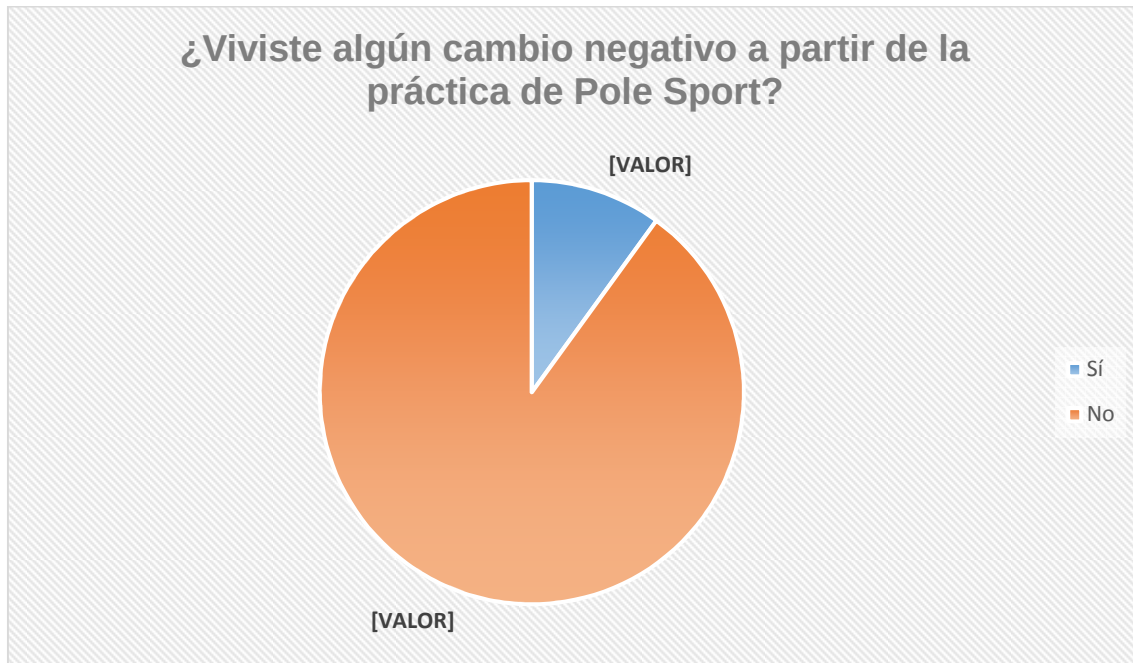
“Confianza en sí mismos” fue seleccionada en 46 cuestionarios.

“Cambios físicos y psíquicos” seleccionado en 42 cuestionarios.

“Aceptación, amor propio” marcado en 44 cuestionarios.

En esta pregunta no sólo fueron mencionados aspectos físicos, sino también emocionales, lo que es de suma importancia resaltar, debido a que se realizan ejercicios por placer, gusto y satisfacción personal, y no sólo por la apariencia. La calidad de vida no sólo habla de un excelente estado físico, hablamos de condición física, lo que involucra la salud y, citando a Caspersen, esta sería el estado de bienestar completo, relacionando e involucrando lo físico, lo mental y lo social. Entonces, que la realización del Pole Sport genere no sólo cambios físicos, sino también en la confianza y el amor propio, lo convierte en un excelente medio para mejorar la calidad de vida.

- ¿Viviste algún cambio negativo a partir de la práctica de Pole Sport? Entendiendo por cambio negativo a cambios físicos o psíquicos que disgusten. En caso de que la respuesta fuese “Sí”, especificar posteriormente.



También se consultó si vivenciaron algún cambio negativo a partir de la práctica de Pole Sport (especificando qué se entendería por un cambio negativo), para basarnos no sólo en lo bueno, sino también en lo malo que puede tener la práctica de cualquier deporte. En este caso, de la totalidad de los cuestionarios, 45 personas afirman no haber vivido cambios negativos a partir de la práctica de Pole Sport, mientras que otras 5 personas mencionan que sí, y al especificar se mencionan moretones, quemaduras, dolor corporal, ensanchamiento corporal.

Los moretones y quemaduras (3) son propios de la práctica de Pole Sport, es muy raro realizar esta disciplina sin tener alguna vez un moretón, pero son cosas que pueden pasar en la práctica de cualquier otro deporte que involucre contacto directo con un objeto y/o persona. Las quemaduras son menos frecuentes pero posibles, por la fricción de la piel contra el caño en determinados movimientos. El dolor corporal (1) también es normal y propio de cualquier ejercicio o movimiento que implique un gasto de energía, más en el

caso de las personas que no realizan ejercicio de manera cotidiana, es decir, que no están acostumbradas a mantener el cuerpo en movimiento. Entonces, no estamos hablando de cambios negativos, sino de circunstancias o situaciones que ocurren a causa de la práctica de Pole Sport, pero ninguna es permanente, los moretones se borran y el dolor corporal pasa; no son cambios constantes que afecten en el desarrollo del ejercicio o en la vida cotidiana.

En el caso del “ensanchamiento corporal” (1), fue mencionado por una alumna, y especifica que para ella fue algo negativo porque realiza danza clásica, y estamos acostumbrados a observar cuerpos delgados y delicados en este tipo de baile; y en el pole se requiere mucha fuerza, por lo que sí, generalmente, el cuerpo crece, principalmente la espalda y los brazos.

- ¿Por qué motivos elige realizar Pole Sport? Puede marcar más de una opción.



Una vez indagado la recurrencia a las clases de Pole Sport, el tiempo de su práctica, el entrenamiento de otros deportes o actividades, los cambios que generó; se recurrió a preguntar por qué motivos eligen seguir realizando Pole Sport, donde se brindó una serie de opciones, y en las cuales podían marcar más de una opción.

Esta pregunta desencadena muchas posibles respuestas, casi todas las opciones estaban direccionadas y relacionadas con la hipótesis de este trabajo. La opción más seleccionada ("Me siento cómoda, conozco mi cuerpo y sus posibilidades", 37 de las 50) habla no sólo del abanico de posibles movimientos que el cuerpo puede realizar, sino de la sensación que esto genera, la comodidad, el disfrute, el conocerse a uno mismo y amar todo aquello que descubre.

Posteriormente, habla justamente de los cambios que esta práctica provoca en la vida de las personas ("Por los cambios positivos que genera", 35 de 50), mencionados y vinculados no sólo con lo físico, sino también lo psíquico o emocional (incremento de la fuerza y flexibilidad, mejor estado físico

y calidad de vida, confianza en sí mismo, cambios físicos y psíquicos, aceptación, amor propio).

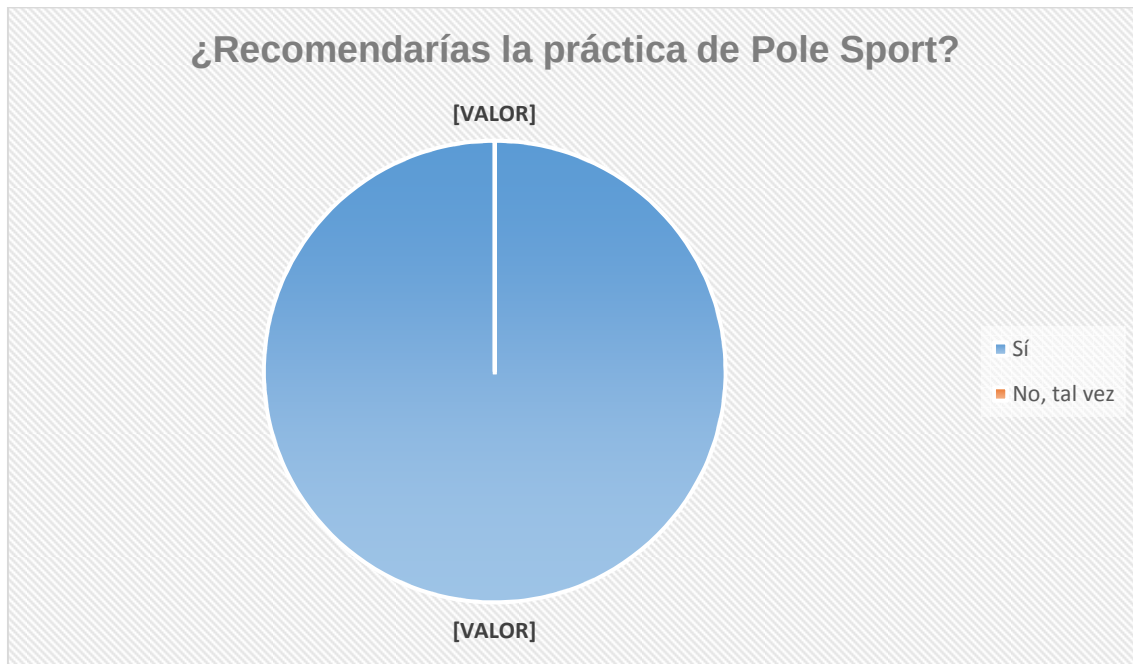
Como tercera opción más seleccionada encontramos “Considero que es una forma de entrenamiento diferente a las demás”. Los entrenamientos y clases siempre son distintos, siempre se aprende algo nuevo, no es algo tedioso o excesivamente exigente, sino que pueden entrenar y divertirse al mismo tiempo, además, el ambiente es muy empático, siempre se ayudan entre compañeras, colaboran con el éxito de las demás.

Las siguientes opciones fueron menos marcadas, pero se destaca la respuesta “Por las amistades que surgieron en el estudio” (18), confirmando lo dicho recientemente. Existe mucho compañerismo, se crean lazos de confianza y amistad, disfrutando no sólo los entrenamientos sino fuera del estudio también.

La opción “Sólo de manera recreativa, me gusta, divierte y/o disfruto”, fue seleccionada en 13 de los 50 cuestionarios, y se puede observar que esta opción fue mayormente marcada por aquellas alumnas que comenzaron a practicar recientemente Pole Sport, por lo tanto, podría decirse que aún no crearon lazos de confianza con compañeras, o sentido de pertenencia con el Pole Sport; pueden ser personas que elijan seguir entrenando, apropiándose y sintiéndose parte, o dejarlo por otra actividad que también les guste, les genere diversión y disfrute.

La opción menos seleccionada fue “No me llama la atención ningún otro deporte o ejercicio físico”, opción marcada por 6 personas, también se observa que las mismas no realizan otro deporte además del Pole Sport, pero al ser la minoría, podría decirse que todas las demás personas no tendrían problema de realizar algún otro deporte o ejercicio físico.

➤ ¿Recomendarías la práctica de Pole Sport?

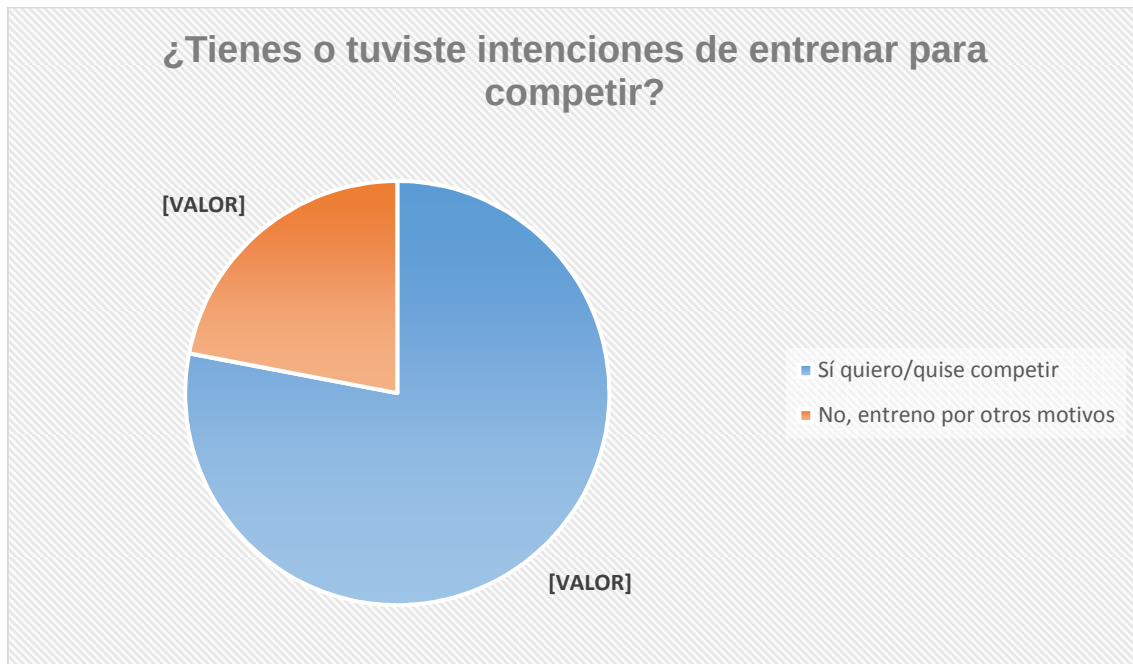


Habiendo seleccionado algunos motivos por los cuáles realizan Pole Sport, se preguntó si recomendaría la práctica de Pole Sport. La totalidad del alumnado que realizó el cuestionario (50) sí recomendaría su práctica. Resulta un aspecto que podía detallarse de manera muy extensa, pero considerando las opciones anteriormente mencionadas en los cuestionarios, hablando de cambios positivos (incremento de la fuerza y la flexibilidad, mejor estado físico y calidad de vida, confianza en sí mismos, cambios físicos y psíquicos, aceptación, amor propio) y de motivos por los cuales realizan Pole Sport (me siento cómodo, conozco mi cuerpo y sus posibilidades; por los cambios positivos que genera; considero que es una forma de entrenamiento diferente a las demás; por las amistades que surgieron en el estudio; sólo de manera recreativa, me gusta, divierte y/o disfruto; no me llama la atención ningún otro deporte o ejercicio físico), estas serían las causas por las cuales cada uno de los alumnos recomendaría su práctica.

No daremos por hecho que todo aquel que decida realizarlo pueda vivir las mismas sensaciones, o satisfacción, o disfrute que todos aquellos que lo realizan desde hace tiempo, debido a que no todos tenemos los mismos

gustos; pero si hay algo en lo que coincide cada una de las personas que realizaron este cuestionario, es que el Pole Sport, cambió sus vidas de manera significativa y positiva, por lo tanto, lo recomiendan para que pueda generar estos cambios en la vida de los demás.

➤ ¿Tienes o tuviste intenciones de entrenar para competir?

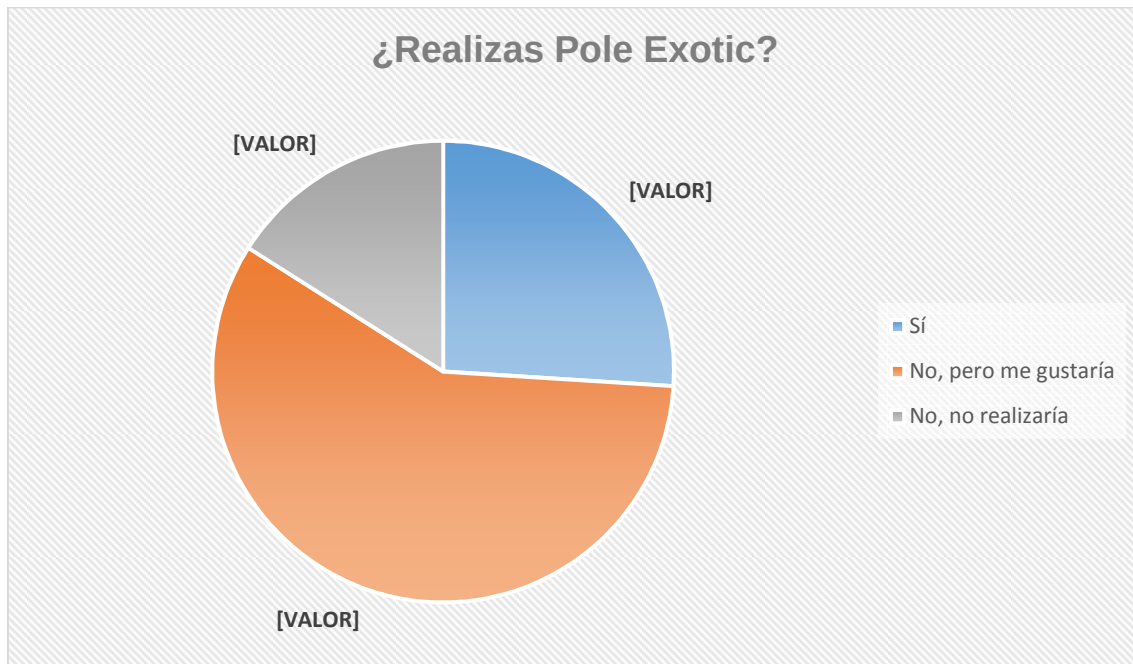


Cuando hablamos de competencia, involucra un nivel de responsabilidad con el entrenamiento mayor al que es propio de la práctica cotidiana o de una clase, ya que involucraría un plan de entrenamiento, un proceso sistemático, organizado y planificado dirigido específicamente a la evolución del atleta y al cumplimiento de los objetivos. Se requiere gran esfuerzo para la preparación de una coreografía. Es decir, son varios días y horas de entrenamiento que deben verse reflejadas y presentadas en menos de 4 minutos, exponiendo todo lo aprendido y, además, teniendo en cuenta la originalidad de crear algo sumamente propio, que incluya todo lo solicitado reglamentariamente. Por lo tanto, es gratificante ver cuántas alumnas deciden, se proponen y tienen intenciones de competir.

Esta pregunta responde al nivel de compromiso que las alumnas tienen con la práctica y a su objetivo personal, visualizándose a futuro. Se puede notar una gran diferencia, siendo 39 las personas que, si desean o desearon competir, donde se entiende que no sólo entrenan por gusto, sino también se comprometen y enfocan en algo mucho más allá, no limitándose a una clase, sino a un escenario, a un sinfín de experiencias y sensaciones nuevas. Y son

11 los que no tienen esas intenciones, sino otros motivos. Cabe destacar que estas personas recién inician en la práctica de Pole Sport, es decir, llevan menos de 6 meses realizándolo, por lo tanto, quizás aún no se sienten listos o preparados para un nivel competitivo.

➤ ¿Realizas Pole Exotic?

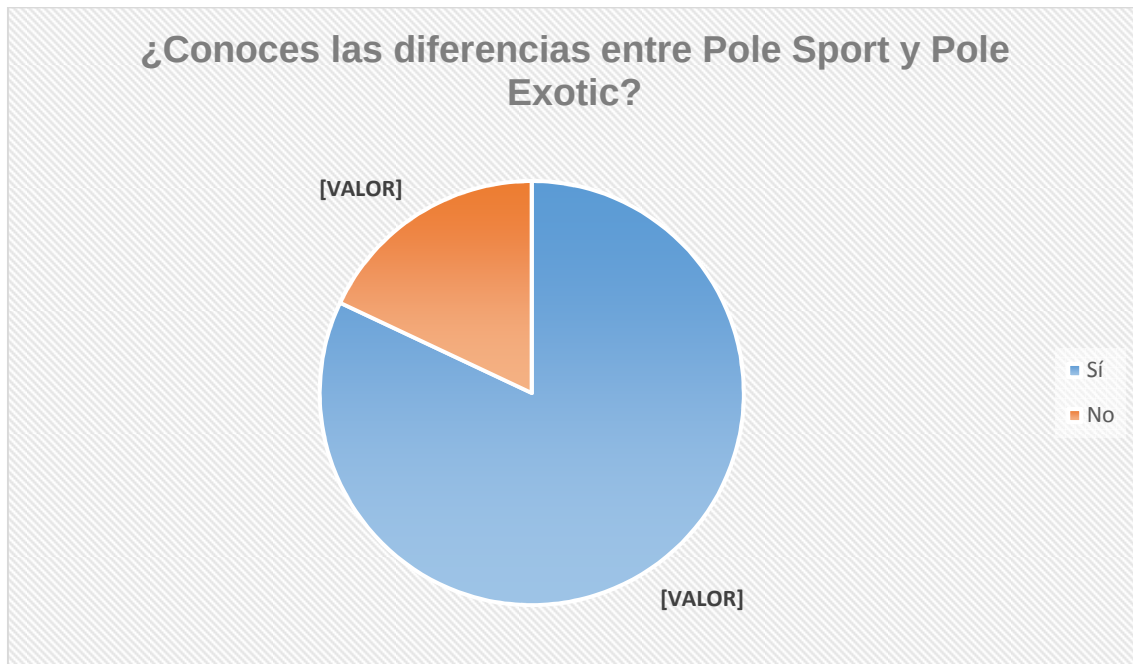


El Pole Exotic, está mucho más relacionado con los inicios del Pole Dance, y quizás esto lleva a que no todos se animen a realizarlo, simplemente por el modo en que se ve o de la manera en que se juzga, pero cuando hablamos del Pole Exotic a nivel competitivo, entendemos las dificultades y la complejidad de realizarlo. Sí, es un baile, que involucra sensualidad, movimientos más estilizados, no tan enfocado en los trucos de fuerza, sino en la historia y el espectáculo que se brinda, la flexibilidad y la forma de desenvolverse, la expresión corporal; todo esto encima de un par de pleasers o tacos elevados que aumentan la dificultad. Conociendo estos datos, se consultó a los encuestados si realizan o realizarían Pole Exotic, sólo 13 personas afirman su práctica, además de Pole Sport. Otras 29 personas no realizan Pole Exotic, pero mencionan la oportunidad de hacerlo, afirmando que sí les gustaría realizarlo. Y otras 8 personas informan que no realizan Pole Exotic, y tampoco tienen intenciones de realizarlo.

Además de la historia y la reputación del Pole Exotic, otro de los motivos por los cuales no muchas personas lo realizan, son los pleasers, ya que estos

zapatos son requeridos para su práctica, su precio es elevado, y no es lo mismo practicarlo con otros zapatos de uso diario o normal.

➤ ¿Conoces las diferencias entre Pole Sport y Pole Exotic?



Como se mencionó en primer momento, el Pole inició siendo un baile erótico realizado en clubes nocturnos, y aún en la actualidad, muchas personas siguen con prejuicios al hablar del Pole Exotic, pero hace falta resaltar que ya no es lo mismo, porque implica un lugar específico de preparación y mucho tiempo de entrenamiento, destinado exclusivamente a uno mismo o a nivel competitivo, no para ser exhibido en clubes, ni para satisfacer o entretener al público masculino en particular. Tanto el Pole Sport como el Pole Exotic son competitivos, con reglamentos relacionados, pero no iguales. El Pole Sport va más por lo dinámico, trucos, giros, saltos, acrobacia; a diferencia del Exotic, que busca expresión corporal, sensualidad, baile, flexibilidad.

Para finalizar, se preguntó si conocen estas diferencias, gran parte de las personas que realizaron el cuestionario sí conocen las diferencias entre Pole Sport y Pole Exotic (41), siendo sólo 9 aquellas personas que afirman no tener el conocimiento de las diferencias. Casualmente, las mismas personas mencionaron anteriormente que “no realizarían Pole Exotic”, podría decirse que por ese motivo no quieren realizarlo, ya que no saben de qué se trata la práctica del mismo.

Conclusión parcial – Entrevistas

Realicé 8 entrevistas personalizadas a instructoras de distintos estudios en la capital de la provincia de Salta para terminar de recolectar toda la información necesaria, lo que me permitió responder a todas las preguntas. No realicé gráficos ya que, al ser entrevistas, existen respuestas muy variadas, si bien están relacionadas, no son iguales, por lo tanto, leí cada una de ellas para formular una respuesta general.

Las instructoras son maestras y mentoras, encargadas no sólo de enseñar, sino también de motivar al alumnado, para que crezcan, progresen y prosperen en la práctica del Pole. Cada una de las entrevistadas se iniciaron y conocieron el Pole Sport hace más de 4 años, algunas fueron parte del primer estudio de Pole Dance en la capital de la provincia de Salta y desde ahí, inició su aprendizaje y motivación para seguir aprendiendo de este deporte.

Como es mencionado en el bloque teórico, a partir del primer estudio en la provincia (Pink Pole) fueron surgiendo y estudiando instructoras, las cuales, después de años de experiencias, se independizaron e inauguraron sus propios estudios. Actualmente, se llegan a nombrar 11 estudios que se dedican a dictar clases de Pole Sport (Strong Studio, Pole and Roses, Shine Pole, Pole Actitud, Pink Pole, Qubic, Fly Dance, Ap Studio, Platinum, Salta Danza, Flex and Pole).

Generalmente, los estudios de Pole Sport en nuestra provincia están únicamente dedicados a su práctica, sea la modalidad que sea (Exotic, Coreográfico, Sport), no cuentan con otros materiales que no se vinculen con el pole, es sólo la barra vertical, las colchonetas y colchones de caída, algunos elementos para trabajos de flexibilidad (bandas, tacos de yoga), equipo musical; no se requieren maquinas, ni elementos específicos de entrenamiento. A partir de esto, se consultó si en los estudios donde ellas trabajan, se dictan otras actividades, la mayoría de las entrevistadas mencionan que no sólo se dictan clases de Pole Sport en el estudio donde trabajan, exceptuando a una sola que respondió que sí. Algunas de las clases que se dictan son: flexibilidad, pole Exotic, pole coreográfico, baile, funcional, pesas.

Sólo dos estudios en la capital de nuestra provincia están ubicados dentro de un gimnasio: Pole Actitud en CEF Gym, y Qubic, que principalmente es un salón de pesas, pero cuenta con un amplio espacio, y otros salones en los que se puede realizar funcional, baile, flexibilidad, y en este caso, Pole Sport. Otro lugar donde se realiza Pole Sport, pero cuenta con un amplio espacio para realizar otras actividades es Salta Danza, donde además de Pole se realiza circo, baile, teatro; actividades que no requieren muchos materiales o elementos, sino simplemente los específicos de Circo y de Pole. Todos los demás estudios son única y específicamente estudios de Pole.

Se consultó a las entrevistadas cuántas horas semanales dictan clases de Pole Sport, y también cuántas horas dedican ellas a su entrenamiento personal; debido a que, la mayoría se encuentran en etapas de entrenamiento competitivo, o ya participaron en competencias anteriormente. La mitad de las entrevistadas dedican entre 8 y 12 horas semanales a su entrenamiento personal, mientras que la otra mitad dedica aproximadamente 5 o 6 horas.

La mayoría dicta clases 12 horas semanales, una sola dicta sólo 6 horas, y otra dicta 21 horas semanales, lo que la lleva a que gran parte de su semana sea en el estudio dictando las clases de Pole Sport, limitando su entrenamiento personal, y destinando mucho más tiempo a sus alumnos. A pesar de esto, cada una de las instructoras, además de dictar clases y enseñar, se organizan de tal manera que les permita entrenar, tomar clases y capacitarse ellas también, sin descuidar su obligación y compromiso para con sus alumnos, y para brindarles mayor conocimiento, técnicas nuevas y una enseñanza más óptima.

Cada instructora tiene un toque personal, una metodología que las diferencia unas de otras. Generalmente, las alumnas eligen una instructora y deciden tomar clases únicamente en sus horarios, ya sea por motivos de organización o porque se sienten cómodas con ella. Se preguntó a las instructoras si podrían decir un aproximado de la cantidad de alumnado total que cuentan en sus clases, y todas tienen más de 10 (diez), una de ellas menciona un total aproximado de 50 alumnas. Sumando la respuesta de cada una de las entrevistadas, fueron más de 200 la cantidad de alumnado, sin mencionar que no fueron entrevistadas todas las instructoras e instructores de

nuestra provincia, y tampoco todos los estudios. Por lo tanto, puede ser más del doble o triple, aproximadamente, la cantidad de personas que eligen realizar Pole Sport actualmente en la capital de la provincia de Salta.

Cuando hablamos de capacitación, nos referimos a profesorados, cursos, instructorados, talleres, workshops, en los que hayan participado para incrementar sus conocimientos en el área y para certificarlas, brindándoles la posibilidad de dictar clases y enseñar. Todas las instructoras entrevistadas recibieron algún tipo de capacitación, y todas más de 2 o 3. Además, expresaron sus intenciones de seguir capacitándose y perfeccionando sus conocimientos, debido a que las técnicas, movimientos y figuras se actualizan cada año, además de estar divididas en niveles de dificultad (básico, intermedio, avanzado), lo que limita el contenido que puedan enseñar y realizar, por lo tanto, constantemente recurren a distintas y actualizadas capacitaciones, para brindar lo mejor a sus alumnos y para nutrirse e informarse de todo lo nuevo que presenta el Pole Sport diariamente.

Para finalizar, se le dio a cada una, la posibilidad de mencionar algunos motivos por los cuales eligen practicar y dictar clases de Pole Sport, y expresar por qué motivo recomendarían su práctica. Todas las instructoras entrevistadas recomiendan su práctica y lo fundamentan mencionando que es una actividad completa, que combina trabajos de fuerza, flexibilidad y acrobacias, además del arte, la técnica, la destreza, la creatividad. Una de las instructoras responde “Recomiendo la práctica segura y con un acompañante capacitado para asistir en cada etapa del entrenamiento”. Lo que me lleva a resaltar la importancia de la presencia del personal capacitado para cualquier tipo de actividad o ejercicio. Mencionan que va más allá de lo físico, genera cambios positivos en la salud mental, crecimientos personales, sensaciones agradables, autosuperación.

Al hablar de sus motivos personales del por qué lo realizan, es un poco más profundo y sentimental. Una instructora responde “Personalmente, enseñar me ayuda a complementar mi propio conocimiento; lo practico porque me hace feliz, me ayuda con casi todos los aspectos de mi vida...”. Otra entrevistada responde “Me apasiona y me desafía todos los días a superarme física y mentalmente...”. También, se mencionan el amor propio, los cambios y progresos en las alumnas, la salud mental, el superar miedos, pasión, libertad,

compañerismo. Datos ya mencionados en los cuestionarios, pero aquí se suma lo gratificante de ver el progreso de los alumnos, una motivación para seguir enseñando y seguir promoviendo la práctica y entrenamiento, no sólo personal, sino el de los demás.

CONCLUSIÓN

El Pole Sport es un deporte que combina danza y acrobacias en un pole, o poste, en donde se requiere un gran esfuerzo físico, utilizando la fuerza y la resistencia para levantar, sostener, mover y girar el cuerpo, además de requerir un cierto grado de flexibilidad para realizar movimientos de contorsión, poses, técnicas y demostrar líneas. El propósito de esta investigación fue identificar los motivos por los cuáles en la actualidad es elegido por parte de la población en la capital de la provincia de Salta como un entrenamiento deportivo, como un proceso sistemático, complejo, pedagógico, que, como se menciona, busca estimular las diferentes capacidades y cualidades físicas. Para esto, es necesario contar con personas capacitadas y especializadas, quienes serán un pilar importante en el transcurso del aprendizaje de cada atleta, transmitiendo sus conocimientos, programando y planificando para lograr alcanzar los objetivos de cada alumno, además de trabajar para impulsarlo y mantenerlo motivado.

A partir de las conclusiones parciales y el análisis de los datos obtenidos, tanto en los cuestionarios al alumnado como en las entrevistas a las instructoras, puedo apoyar mi hipótesis y afianzarla, concluyendo que el Pole Sport como entrenamiento en la Capital de la Provincia de Salta es elegido para mejorar la condición física, involucrando tanto el bienestar físico como mental. Es decir, no es una búsqueda específica para mejorar el estado o aspecto físico, sino también un disfrute personal, un estilo de vida, un espacio en el que se sienten cómodos, donde cada uno conoce y descubre lo que su cuerpo puede hacer; mejorando las capacidades físicas, y equilibrando estos logros con la salud mental, emocional, disfrutando de un espacio recreativo y de regocijo, en donde pueden despejar la mente, siendo no sólo un entrenamiento, sino un espacio dinámico de distensión y aprendizaje continuo.

Con respecto a los objetivos, lograron ser respondidos, descubriendo la existencia de 11 estudios en la Capital de la Provincia los que realizan sistemáticamente la práctica de Pole Sport. Además, en todos ellos se ofrecen y dictan otro tipo de clases, brindándoles más posibilidades y opciones a aquellas personas que asisten. Esto es posible debido al espacio que se utiliza

para su práctica, como se menciona anteriormente, siendo limitados los elementos necesarios, sólo debiendo contar con poles, espejos y música, los cuales pueden ser aprovechados para cualquier otro tipo de actividad, ya sea de danza o preparación física.

En cada uno de los estudios de Pole Sport, contamos con diferentes instructores, quienes son los encargados de dictar las clases y enseñar al alumnado, además de promover su práctica. Cuando hablamos de los instructores, hacemos referencia a las personas capacitadas y especializadas en el área, quienes recibieron cursos, talleres, instructorados, preparaciones específicas en el deporte. Al hablar de un entrenamiento se deben tener en cuenta muchos aspectos, anatómicos, fisiológicos, pedagógicos, metodológicos, didácticos, entre otros; los cuales se encuentran incluidos y forman parte del contenido que, cada instructor, debe conocer y tener en cuenta a la hora de planificar y organizar sus clases. Además, procuran mantenerse actualizados constantemente, debido al surgimiento de nuevos movimientos y técnicas que brinda el Pole Sport diariamente.

De acuerdo con las entrevistas y cuestionarios, se estima un promedio de 40% de personas que realizan Pole Sport hace más de 3 años, un 36% que lo practica hace menos de 3 años, pero más de 6 meses, y un 24% que recién se inicia en su práctica. Por lo tanto, la práctica de Pole Sport perdura en aquellas personas que comienzan a practicarlo y lo siguen eligiendo, motivando e inspirando a otras personas a unirse y animarse a realizarlo. Las atribuciones y suposiciones de la práctica de Pole Sport van quedando atrás, y cada persona que lo realiza, defiende su práctica de manera totalmente fundamentada; ya no hablamos de mujeres exóticas en un club bailando alrededor de un caño, hablamos de personas reales, de atletas, creciendo y aprendiendo nuevas formas de movimiento y expresión corporal, demostrando diferentes capacidades que pueden ser expuestas y representadas a partir de figuras, trucos y posiciones en una barra vertical. Por otro lado, se debe afirmar que aún puede verse como un baile sensual, pero diferente y discriminado como Pole Exotic; diferente, debido a que es necesario entrenarlo y no busca la atención o mirada del público masculino. Además, es competitivo y requiere el desarrollo de técnicas específicas para su ejecución.

Finalmente, los cambios que genera la práctica de Pole Sport en la vida de sus practicantes fueron rigurosamente discriminados en los cuestionarios, mencionados como opciones posibles a seleccionar, pero también fueron conversados de manera más amplia con las instructoras en las entrevistas. Se resaltan aquellos aspectos emocionales en los que expresan la confianza en sí mismos, la comodidad, el amor propio, sus progresos personales de aspectos físicos y psíquicos, siendo un entrenamiento dirigido a mantener o mejorar la condición física, además de generar pensamientos y sensaciones agradables. Hablamos de pasión, de esfuerzo, de disciplina, de compromiso y de predisposición para someterse al desafío diario de aprender y progresar ante este sinfín de propuestas nuevas que surgen día a día al practicar Pole Sport.

BIBLIOGRAFÍA

¿De dónde surge el Pole Dance? Sus orígenes e historia. De pole dancers, 2017. [¿De dónde surge el Pole Dance? Sus orígenes e historia | dePoleDancers](#)

Acerca de IPDFA. Página oficial IPDFA, 2021. [IPDFA - IPDFA](#)

Antecedentes e historia IPSF. [International Pole Sports Federation - Wikipedia, la wikipedia, la primera de las fuentes](#)

Cátedra de Entrenamiento Deportivo, de la Escuela Universitaria de Educación Física de la UCASAL, 2020.

Disciplinas del Pole. Página oficial IPSF, 2021. [El Deporte de la Pértiga tiene Cuatro Disciplinas Mundiales - Deportivas, Artísticas, Ultra y Urbanas \(polesports.org\)](#)

El paradigma cuantitativo y el paradigma cualitativo. Sitio web, Técnicas de Investigación Social. <https://sites.google.com/site/tecninvestigacionsocial/temas-y-contenidos>

Evaluación de los factores motivacionales en la práctica del Pole Sport: validación preliminar. Carmen Gloria Ortiz Saldaña, Jesús Fernández Gavira, Moisés Grimaldi Puyana, Pablo Gálvez Ruiz y Antonio Jesús Sánchez Oliver. Universidad Autónoma de Barcelona, 2017. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235152046012.pdf>

Guía práctica del Pole Dance, para profesores, para alumnos y para vos que desees comenzar. Viviana Morales, 2015. [GUIA PRACTICA DEL POLE DANCE.pdf - Google Drive](#)

La verdadera historia del pole dance. Mariana Tiquet. 2014. [La verdadera historia del pole dance \(culturacolectiva.com\)](#)

Metodología de la investigación: Módulo único. González de Cruz, Berta Cecilia. Editorial Salta, UCASAL, 2015.

Organización, planificación y control del deporte y de la actividad física. Edición 2018. [org_plan_y_control.pdf \(ucasal.edu.ar\)](#)

Página oficial de la Organización Mundial de la Salud, 2021. [Actividad física \(who.int\)](#)

Página oficial Pole Championship Network, 2021.

Página oficial Secretaría de Deportes de la Provincia de Salta. 2021. [Salta la primera provincia en incorporar el Pole Dance como actividad deportiva junto a la Acro Tela – Secretaria de Deportes – Provincia de Salta](#)

Página Significados, 2013-2021. [Significado de Ejercicio físico \(Qué es, Concepto y Definición\) - Significados](#)

Página virtual Cognifit, Coordinación, una de nuestras capacidades fundamentales. 2021. [Coordinación - Habilidad Motora - CogniFit](#)

Pole dance en estudiantes de la Universidad Austral de Chile y su relación con la autoimagen: repercusiones en la educación superior. Ignacia Carolina Osorio Navarro. Loreto Daniela Libuy Castro. Universidad Austral de Chile, 2021. <https://revistacseducacion.unr.edu.ar/index.php/educacion/article/view/593/398>

Pole dance y nuevas performatividades: del estereotipo a la transformación del pole como deporte. Estudio de caso de los polers en Quito. Moretti Paredes, Michelle Judith. Quito, Ecuador, 2019. <https://repositorio.flacsoandes.edu.ec/bitstream/10469/15502/8/TFLACSO-2019MJMP.pdf>

Pole Dance: consideraciones sobre la práctica y su multiplicidad. Cury, Cristina Noronha. Universidad Federal de Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2018. <https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/217421>

Sánchez, Ernesto. Ortega, José. Facultad de Ciencias del Deporte – Universidad de Murcia. [CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD \(um.es\)](#)

ANEXO
CUESTIONARIO ALUMNAS

- ¿Cuánto tiempo lleva practicando Pole Sport?

- ☐ Menos de 6 meses
- ☐ De 6 meses a 1 año
- ☐ De 1 a 3 años
- ☐ Más de 3 años

- ¿Cuántas horas semanales dedica a la práctica de Pole Sport?

- ☐ 1 o 2 horas
- ☐ 3 o 4 horas
- ☐ 5 o más horas

- ¿Realiza otro deporte o ejercicio físico, aparte o distinto al Pole Sport?

- ☐ Sí
- ☐ No

- En caso de que la respuesta anterior fuese “Sí”, ¿cuál deporte o ejercicio físico sería?

_____.

- ¿Consideras que la práctica de Pole Sport generó cambios en tu vida?

- ☐ Sí generó cambios
- ☐ No generó cambios

- En caso de que la respuesta anterior fuese “Sí generó cambios”, marque las opciones que, a su criterio, sean correctas.

- ☐ Incremento de la fuerza y flexibilidad
- ☐ Mejor estado físico y calidad de vida
- ☐ Confianza en sí mismo/a
- ☐ Cambios físicos y psíquicos
- ☐ Aceptación, amor propio

- ☐ Todas las anteriores
- ☐ Otros: _____

- ¿Viviste algún cambio negativo a partir de la práctica de Pole Sport? Entendiendo por cambio negativo a cambios físicos o psíquicos que disgusten. En caso de que la respuesta fuese “Sí”, especificar posteriormente.

- ☐ Sí → _____
- ☐ No

- ¿Por qué motivos elige realizar Pole Sport? Puede marcar más de una opción.

- ☐ Por los cambios positivos que genera
- ☐ No me llama la atención ningún otro deporte o ejercicio físico
- ☐ Considero que es una forma de entrenamiento diferente a las demás
- ☐ Sólo de manera recreativa, me gusta, divierte y/o disfruto
- ☐ Me siento cómoda, conozco mi cuerpo y sus posibilidades
- ☐ Por las amistades que surgieron en el estudio
- ☐ Otros: _____

- ¿Recomendarías la práctica de Pole Sport?

- ☐ Sí
- ☐ No / Tal vez

- ¿Tienes o tuviste intenciones de entrenar para competir?

- ☐ Sí quiero/quise competir
- ☐ No, entreno por otros motivos

- ¿Realizas Pole Exotic?

- ☐ Sí ☐ No, pero me gustaría ☐ No, no realizaría

- ¿Conoces las diferencias entre Pole Sport y Pole Exotic?

- ☐ Sí ☐ No

ENTREVISTA INSTRUCTORAS

- ¿Cuánto tiempo lleva practicando Pole Sport?

- ¿Cuántas horas semanales dedica a la práctica de Pole Sport?

- ¿Cuántas horas semanales dicta clases de Pole Sport?

- ¿Cuántas alumnas tiene, aproximadamente, en total, sumando todas las clases de Pole Sport que dicta?

- ¿Cuántos estudios de Pole Sport conoce en la Capital de la Provincia de Salta? Nombrar los que recuerde.

- ¿Recibió capacitación específica para la enseñanza de Pole Sport? ¿Cuántos/as? ¿Tiene intenciones de seguir capacitándose? (cursos, instructorados)

- ¿Recomendarías la práctica de Pole Sport? ¿Por qué?

- Menciona algunos motivos por los cuáles eliges practicar y dictar clases de Pole Sport.

- En el estudio donde dicta clases, ¿únicamente se dictan clases de Pole Sport? En caso de que se dictasen más clases, mencionar de qué tipo (por ejemplo: Pole Exotic, flexibilidad, funcional, baile)



Shine Pole





Pole & Roses



Strong Studio Sede Centro



Strong Studio Sede Sur



Platinum



Pole Actitud

Tema: El Pole Sport como entrenamiento deportivo

Alumna: Pistone, Camila Belén

Firma:

Director: Murga, Carlos

Firma:

Evaluación

Calificación:

Tribunal:

Lugar y Fecha:

Observaciones:
