

## ACROSPORT

### → Origen del Acroport:

Podemos definir la palabra acroport, como el deporte de la acrobacia y acróbata es según la Real Academia Española”: persona que da saltos, hace habilidades sobre un trapecio, la cuerda floja o ejecuta cualesquiera otros ejercicios gimnásticos en los espectáculos públicos”.

Documentos gráficos sobre el antiguo Egipto ya reflejan artistas llevando a cabo distintas actuaciones acrobáticas, malabarísticas,..., pero no será hasta el siglo XVIII, cuando estas actividades se desarrollaron plenamente en el Circo.

En España las primeras manifestaciones circenses que podemos considerar como tales provienen de los juglares.

Cada ejercicio circense puede tener correspondencia con un aparato de la Gimnasia Artística:

- Los trapeceistas, barristas, anillistas se relacionan claramente con los aparatos gimnásticos.
- Los acróbatas de “tapiz o alfombra”... destacándose entre ellos los equilibristas y los volteadores “mano a mano”.

En los ejercicios circenses de acrobacia se observan dos funciones bien diferenciadas: el **PORTOR** (persona que sujeta) y el **AGIL o VOLTEADOR** (persona que realiza elementos de equilibrio y flexibilidad encima del portor o grandes saltos acrobáticos en fase aérea mediante lanzamientos de los portores para recepcionar de nuevo sobre ellos o en el suelo. Sin olvidar la importante función del **OBSERVADOR**, **COLABORADOR** o **AYUDANTE**, que dota de seguridad a la composición.

La construcción de **Pirámides** humanas se observa a lo largo de la historia como un fenómeno muy lejano, exponente de la cultura de los pueblos que obedece a diversas formas de manifestación a lo largo de su evolución histórica. , En nuestro país tan rico en Danzas tradicionales que generalmente culminan con una composición estática o

dinámica en la que unos ascienden sobre otros formando una torre, un castillo o una pirámide, destaca en la actualidad los Castells que se realizan en Cataluña.

### **→ Presentación de este deporte:**

El acrosport es una disciplina deportiva incluida en la Federación Internacional de Deportes Acrobáticos, fundada 1973 e integrada en la Federación Internacional de Gimnasia desde 1999.

El acrosport se practica en un tapiz de 12x12m. En el que se realizan ejercicios con acompañamiento musical, preferentemente música instrumental sin canto. El ejercicio ha de contener elementos acrobáticos y gimnásticos de flexibilidad, equilibrio, saltos y giros y movimientos en cooperación entre los componentes del grupo, ejecutando formaciones corporales, formando un conjunto armónico con elementos coreográficos. La duración del ejercicio es de entre 2'15" y 2'30" dependiendo de la categoría, normalmente 2 minutos y 30 segundos con un margen de más-menos 5". Valorándose, la dificultad, la técnica y la dimensión artística de la composición por parte del jurado.

#### El acrosport tiene seis categorías:

- Parejas: Mixtas, Femeninas y Masculinas.
- Tríos Femeninos.
- Cuartetos Masculinos.
- Grupos Mixtos (de 3 a 6 integrantes).

Todos los integrantes han de realizar como mínimo:

- Seis pirámides.
  - o Tres pirámides de balance (equilibrio) mantenida al menos 3".

- o Tres de propulsión. Excepto en parejas femeninas, al menos una será de captura.
- Una serie acrobática de dos elementos, uno de ellos al menos en fase de vuelo.
- Un salto gimnástico a elegir entre zancada, tijeras, saltos extendidos, agrupados, abiertos, carpados. Todos los saltos con o sin giros.
- Un mínimo de 4 elementos individuales de dificultad a elegir de los siguientes grupos:
  - o Grupo de equilibrio estático sobre una pierna.
  - o Grupo de fuerza estática sobre los brazos
  - o Grupo de flexibilidad
  - o Grupo de elementos acrobáticos (volteos, inversiones con vuelo o mortales).
  - o Grupo de piruetas gimnásticas.

### **→ Cualidades Pedagógicas del Acrosport:**

Dos son las principales características que podríamos destacar de esta actividad física para incluirlas como educativas:

CREATIVIDAD.

COOPERACIÓN.

La cooperación es básica en esta actividad física, ya que el trabajo se realiza en grupos siendo fundamental la colaboración de todos sus miembros. Será de vital importancia la cooperación tanto en la decisión del número de figuras por parejas, tríos y grupos, como la decisión del vestuario, la duración del montaje, su coreografía, música, maquillaje o cualesquiera de los recursos expresivos susceptibles de ser utilizados.

Esta cooperación será sin duda un factor primordial para el desarrollo de la creatividad. Partiendo de las experiencias previas, en las primeras sesiones de la unidad didáctica, así como de unos conocimientos sobre las posiciones básicas del cuerpo, y ciertas premisas sobre el trabajo en grupo, podrán crear múltiples y variadas formas corporales y expresivas, cuyo objetivo final será sorprender y enriquecer al resto de grupos con una puesta en escena del montaje que ellos mismos compondrán.

Además de estas dos características fundamentales, son muchos más los aspectos positivos que nos mueven a introducir estos contenidos en las clases para propiciar el desarrollo integral de los alumnos.

En el aspecto motor, esta actividad destaca por la mejora del control corporal así como por dar la oportunidad que tanto los alumnos mejor capacitados físicamente como aquellos que lo están menos, puedan adoptar dentro del grupo una posición de igual importancia que el resto de los compañeros, ya que los menos hábiles o más fuertes podrán actuar de base en la construcción de las figuras y los más ligeros podrán subir sobre esas bases. De igual manera unos tendrán más dotes para el baile y otros para inventar vestuarios, formas,...

El trabajo mixto favorecerá el mayor contacto entre compañeros desarrollando mejores relaciones afectivos-sociales, mejorando así el clima del grupo, rompiendo en cierta manera esas barreras o inhibiciones y prejuicios entre chicos y chicas que se producen en estas edades

### **→ Principios de Trabajo:**

Los principales principios de trabajo que vamos a tener en cuenta son:

- Relación física entre portador y ágil
- No portar durante mucho tiempo
- El portador debe prevenir a su compañero a tiempo para evitar las caídas
- Desarrollar la confianza recíproca dejando hablar libremente al niño que hace partícipe al otro de sus dificultades
- El ágil debe colocarse sobre el portador de forma rápida y adecuada de tal forma que los apoyos deben realizarse en el lugar preciso desde el primer momento.
- El último en subir a la pirámide será el primero en descender
- Intentar que la superficie de apoyo sobre el portador sea lo más amplia posible

- El ágil debe prever siempre su espacio de recepción y tener presente las líneas de "escape"

### **→ Educación Postural:**

En la que se abordan tres aspectos:

- La **Colocación** de los portores y la **Alineación de los segmentos corporales** del ágil
- La **Equilibración**: el ágil "rígido" mantiene su postura y acepta su desequilibrio para que el portador equilibre el conjunto. Se trata de buscar la equilibración del conjunto teniendo en cuenta que la función reequilibradora corresponde fundamentalmente al portor.
- Estudiar las posturas correctas desde el punto de vista de la seguridad (cadera en retroversión, espalda recta, alineación de los segmentos para un adecuado reparto de las líneas de fuerza) centrándonos en aspectos perceptivos y en las dificultades que cada uno/a encuentra en las distintas posturas

Leyes de seguridad

- Tener cuidado para no hacer nada que pueda provocarnos daño
- Tener cuidado para no hacer nada que pueda provocar un daño a otro.
- Todas las demás cuestiones de organización y regulación de los problemas quedan abiertas a ser abordadas por el grupo de tal forma que cada grupo crea una micro-cultura que recoge las conductas motrices preferentes, su forma de organización peculiar, sus producciones específicas, la regulación propia de la dialéctica del grupo,... en definitiva la propia identidad del grupo.

### **→ Roles dentro de un grupo de Acrosport:**

Uno de los elementos de esta estructura son *los status que aparecen dentro del grupo y que delimitan los diferentes roles que aparecen.*

#### **Portador**

Debe adoptar diferentes posturas y mantenerlas estables sin desplazarse y soportando las acciones que el ágil realice apoyándose en él.

Es el soporte del ágil y la base de la pirámide.

Esta encargado de reequilibrar el conjunto de la pirámide para eso debe estar atento a sus compañeros y coordinar sus acciones con los mismos.

#### **Ágil**

Trepa sobre el portador para adoptar una postura estable, estática, estética y encima del portador.

Acepta que el portador tiene la responsabilidad de reequilibrar la pirámide.

Cuando se construye una pirámide de más de dos pisos aparecen elementos intermedios entre su base y la cima de la misma que asumen al mismo tiempo las características de los dos roles anteriores constituyendo un nuevo rol: portor-ágil

### **Ayudante**

Permanece atento a las acciones del portor y del ágil actuando rápidamente cuando uno de los dos tenga dificultades para mantener la pirámide.

Puede servir de apoyo al portor para ayudarlo a mantener su postura

Puede servir de apoyo al ágil mientras trepa por el portor, para ayudarlo a adoptar su postura o para ayudarlo a mantenerla

Recoge al ágil en caso de caída.

### **Observador**

Observa el trabajo de los demás y proporciona información pertinente sobre el mismo actuando como feedback externo.

## **→ Bases para la realización de Pirámides:**

Para la correcta realización de las pirámides tendremos que tener en cuenta siempre tres fases:

1. Fase de montaje, donde tendremos en cuenta:
  - a. De dentro a fuera y de abajo a arriba.
  - b. Los Portores forman una base estable y se anticipa a la acción del ágil.
  - c. Los ágiles trepan lo más pegado posible al cuerpo del portor, de forma progresiva y controlada, impulsándose hacia abajo y nunca de forma lateral, para no desestabilizar al portor.
2. Fase de mantenimiento, donde:
  - a. Deberemos mantener estable las pirámides al menos 2 segundos.

- b. Correcta distribución del peso corporal en los diferentes apoyos
  - c. Control postural adecuado.
3. Fase de desmontaje;
- a. De fuera a dentro y de arriba abajo.
  - b. Se descarga progresivamente el peso y nunca se salta con los dos pies a la vez, sino que nos “dejamos caer” con una acción alternativa de los pies.
  - c. Los ágiles al bajar, lo hacen por delante.

**→ BIBLIOGRAFÍA:**

- JUNYENT SABURIT, M<sup>a</sup>V; MONTILLA REINA, MJ. (1997). “1023 Ejercicios y juegos de equilibrios y acrobacias gimnásticas”. Paidotribo. Barcelona.
- GARCÍA SANCHEZ, JI; GONZÁLEZ CABARCOS, A. MATHEU TOMAS, O. (2001) “Cuadernos de Acrogimnasia nivel 1,2 y 3”. ECIR. Valencia.
- BROZAS POLO, MP. VICENTE PEDRAZ, M.(1999). “Actividades acrobáticas grupales y creatividad” Gymnos. Madrid.