



1. INTRODUCCIÓN HISTÓRICA.

La palabra acróbata proviene del Griego Akrobatos que significa caminar sobre la punta de los pies, persona que hace habilidades sobre cuerdas o trapecios.

Actualmente es difícil determinar, mediante el estudio de las culturas y/o monumentos de la antigüedad, cuando surgieron estos ejercicios, testimonios arqueológicos y crónicas de antiguos historiadores, filósofos y poetas. Es posible imaginar el surgimiento y desarrollo de este tipo de ejercicios acrobáticos surgieron en la antigüedad hace más de 4.000 años. Descubrimientos en excavaciones arqueológicas como ánforas, pinturas rupestres y relieves nos dicen que los ejercicios acrobáticos ya se realizaban en las danzas del antiguo Egipto 2.500 años a.C., deduciendo que ellos ya conocían diferentes “parados de manos”, “puentes” y otras acrobacias realizadas en forma individual y por parejas. Los primeros datos de ellos fueron encontrados en los monumentos mortuorios en Ben-Xason, Egipto, aplicados en la preparación guerrera.

Excavaciones arqueológicas en Grecia afirman que los antiguos griegos conocían los ejercicios acrobáticos: en un jarrón griego ilustrado con dibujos, se ve que conocían el ejercicio, como salto de manos a pies y viceversa siendo ejecutado sobre dagas enterradas con el empuñadura al piso y la hoja por encima de la superficie; se puede decir que este era el antiguo ancestro del actual flic-flac (resorte de manos atrás).

En la antigua Roma la gimnasia no se demostró en el circo sino en las calles, esto se ve en los grabados en las paredes de los palacios de la Antigua Pompeya sepultada por el Vesubio (79 años a.C.).

Durante la época feudal (del siglo IV al XIII) en Europa crece considerablemente el interés por la actividad circense, sin embargo fueron muy perseguidos y frenados los artistas acróbatas que pese a todo siguieron propagando su maestría por las calles.

En el renacimiento las artes, ciencias y literatura, alcanzan un gran desarrollo, esto repercute en el avance de la acrobacia.

El primer libro contiene algunos datos sobre la utilización de los ejercicios acrobáticos en la Educación Física aparece al final del Siglo XVI “para el Arte Gimnástico” de Geronimus Mercurialis, médico Veneciano.

En la mitad del siglo XVIII aparece el primer circo moderno, donde la acrobacia forma parte determinante e inseparable de la comedia circense.

Al surgimiento de los sistemas gimnásticos nacionales (Sueco, Francés y Alemán) siglo XVIII y XIX la acrobacia toma tres direcciones:

1. Modus Vivendi (ganarse la vida) niños de la calle.
2. Hacia el arte circense.
3. Como medio de Educación Física y Deportiva.

En el siglo XX la acrobacia se desarrolla rápidamente, agregándose a ésta como una actividad competitiva sobresaliente como una novedad los ejercicios en el trampolín y por vez primera en Estados Unidos en 1926.

2. ACROSPORT.

2.1. DEFINICIÓN.

Es un deporte o una actividad física gimnástico-acrobática-coreográfica donde se integran tres elementos fundamentales:

1. Formación de figuras o pirámides corporales.
2. Acrobacias y elementos de fuerza, flexibilidad y equilibrios como transiciones de unas figuras a otras.
3. Elementos de danza, saltos y piruetas gimnásticas como componente coreográfico, que le otorga a este deporte el grado de artístico.

También se puede definir como un deporte sociomotriz, donde existe siempre la presencia de uno o varios compañeros que sincronizan sus acciones motrices en un espacio estable reglado, para conseguir la realización de figuras o pirámides humanas. Por tanto, se trata de un deporte eminentemente cooperativo, donde los acróbatas realizan unas habilidades motrices específicas establecidas de antemano, en busca de una gran perfección técnica y coreográfica.

2.2. CONTROL DEL CUERPO.

El acrosport supone un conocimiento continuo y preciso de la posición de todos y cada uno de los segmentos corporales y la relación entre y de los ellos con los del compañero. La posición de

control del cuerpo o de bloqueo es aquella en la que nos colocamos de pie, con los hombros flexionados 160º, junto con la flexión del cuerpo de unos 20º, con tobillos en máxima extensión, manteniendo el resto de las articulaciones en posición anatómica. Para lograr esta intensa contracción se requiere un mínimo de entrenamiento, ya que se debe reconocer internamente cual es la situación correcta de cada parte del cuerpo. Por otra parte es necesario un mínimo de fuerza-resistencia para lograr conservar y mantener esa posición. La posición de control del cuerpo es la base de todo aprendizaje y entrenamiento de la gimnasia en todas sus modalidades. La automatización y dominio de dicha posición se convierte en una necesidad para el desarrollo del resto de los gestos técnicos gimnásticos.

2.3. ROLES.

El cuerpo en esta modalidad ha de realizar tres roles o funciones bien diferenciadas:

1. **“Portor o base”**, persona que sujeta y moviliza el cuerpo de los demás. Sobre la que recae el peso y suele estar en niveles de altura inferiores. Aunque quede más “escondido” y resulte menos evidente, su papel es fundamental en el desarrollo de la acrobacia. Los principios a seguir por el portor son:
 - ☞ No soportar durante mucho tiempo el peso del ágil.
 - ☞ Prevenir al ágil para evitar caída y permitirle recolocarse y avisar si se encuentra molesto o mal colocado.
 - ☞ Participar en la recepción equilibrada del ágil.
 - ☞ Permanecer inmóvil hasta que el ágil tome contacto con el suelo.
2. **“Ágil”**, persona que realiza los elementos de flexibilidad, equilibrio y combinaciones encima del portor o, grandes saltos acrobáticos (mortales simples, dobles, con piruetas, etc.) en fase aérea mediante propulsiones de los portores para recepcionar de nuevo sobre ellos o en el suelo. Los principios a seguir por los ágiles son:
 - ☞ Establecerse rápida y suavemente sobre el portor.
 - ☞ Tener un punto de referencia al que mirar.
 - ☞ El último ágil es el primero en bajar.
 - ☞ Buscar la mayor superficie de apoyo sobre el portor.
 - ☞ Evitar apoyos en zonas articulares de riesgo: codos, columna,...
 - ☞ Esquivar al portor en los descensos y caídas. Bajadas controladas.
 - ☞ Bajada inmediata a la señal del portor.
3. **“Ayudas”**, son los componentes del grupo que ocasional y rotativamente se encargan de asegurar el inicio, el mantenimiento y la finalización de la acrobacia.

2.4. COLOCACIÓN INTERCORPORAL.

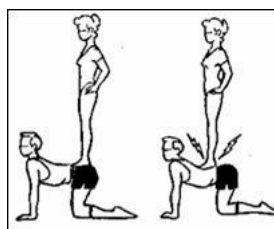
La colocación intercorporal se define como el ajuste postural recíproco para alcanzar el equilibrio, tanto estático como dinámico, entre dos o más cuerpos. Hay varios aspectos que influyen:

1. **Ascensos.** Hay varias formas de ascender:

1. **Impulso libre:** es la forma más limpia de subir, pero no la más fácil. Se hace sin ningún apoyo intermedio, directamente desde el suelo. Puede ser trepando o saltando.
 2. **Impulso externo:** se da cuando una ayuda (portor o no) ofrece un apoyo sobre el que se apoya para subir. Suelen ser las plataformas de manos, hombros o pies.
 3. **Impulso de apoyo intermedio:** se utiliza una zona del propio portor sobre el que se va a montar. Puede ser con agarre, en suspensión o con contacto previo.
 4. **Con agarre mutuo:** se establece una ayuda interna entre el ágil y el portor donde se facilita un ascenso por trepa.
2. **Descensos:** pueden ser **directos** o **indirectos**. En los primeros se pasa directamente del apoyo en el portor al suelo y en los descensos indirectos se establecen contactos intermedios. Es muy importante que los descensos se realicen desde el acróbata más inestable al más estable. En la foto adjunta se determina que el ágil que realiza en apoyo invertido (pino) es el primero en deshacer la figura y posteriormente el que está en equilibrio sobre la cadera.

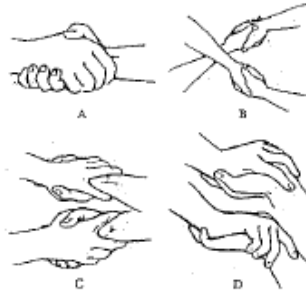


3. **Caídas:** es un descenso no previsto e involuntario producido por un desequilibrio anticipado. En estos casos hay que intentar ocupar espacios libres, flexionar rodillas, cuello y espalda.
4. **Agarres y zonas de apoyo:** los agarres, las zonas de apoyo y pisadas en el compañero para la construcción de las acrobacias deben ser estables, seguras y firmes y no dolorosas. Evitaremos los apoyos en zonas desprotegidas, como la sección lumbar, las rótulas de las rodillas o el abdomen.

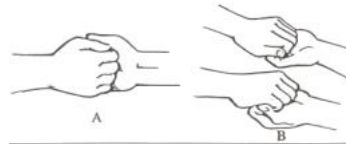


Los agarres más corrientes son las presas de manos, por ser la más segura. Dentro de estos, pueden ser:

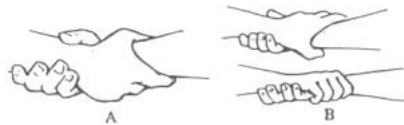
- **Mano a mano** (simple, dedos entrelazados,...)



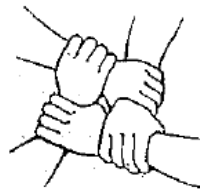
- **Presa de pinza**



- **Mano a muñeca**



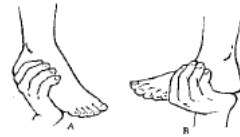
- **Plataforma:** para trepar y sujetar en algunas pirámides y para lanzar en acrobacias al alumno ágil o acróbata.



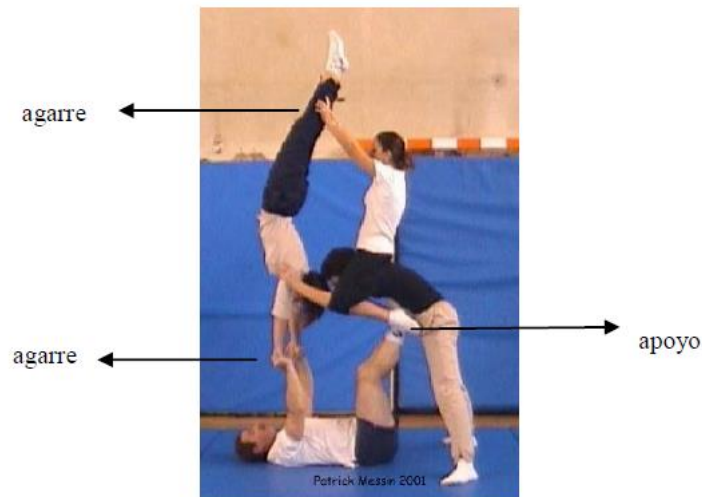
- **Presa brazo-brazo.** Para sujetar una posición invertida.



- **Presa mano-pie.** Utilizada por el portor para sostener al ágil situado en la cúpula en una posición de equilibrio estático. El agarre debe realizarse en la parte trasera del pie.



- Mano a hombro, rodillas, tobillo o cualquier otra superficie.



5. **Ayudas:** es un aspecto muy importante de la gimnasia colectiva, ya que evita accidentes y riesgos, disminuyendo los miedos y permitiendo una práctica más relajada, fácil y eficaz. Hay tres tipos de ayudas:

1. Ayuda material.

Uso de material complementario como plinto, banco sueco, colchonetas, quitamiedos, esquemas de pirámides, etc. con el fin de dar seguridad, reducir miedo o ansiedad y por tanto favorecer el aprendizaje.

Características:

- ☞ Delimitar claramente área de trabajo de cada subgrupo.
- ☞ Usar colchonetas de seguridad en lugares oportunos.
- ☞ Practicar sin zapatillas y con vestimenta adecuada.
- ☞ Usar planillas con la secuencia a realizar para elaborar las pirámides o habilidades gimnásticas, insistiendo en los errores a evitar.

2. Ayuda manual.

Hace referencia al contacto manual realizado por el profesor o alumno para ayudar a la correcta ejecución de las diferentes pirámides.

Tenemos dos tipos:

- a. **Parada manual** o **Ayuda de detención**, para evitar accidentes.
- b. **Asistencia** o **ayuda manual de éxito**, que permite al ejecutante la realización y la toma de conciencia de la habilidad ejecutada, a través de un gesto preciso, eficaz y económico del asistente.

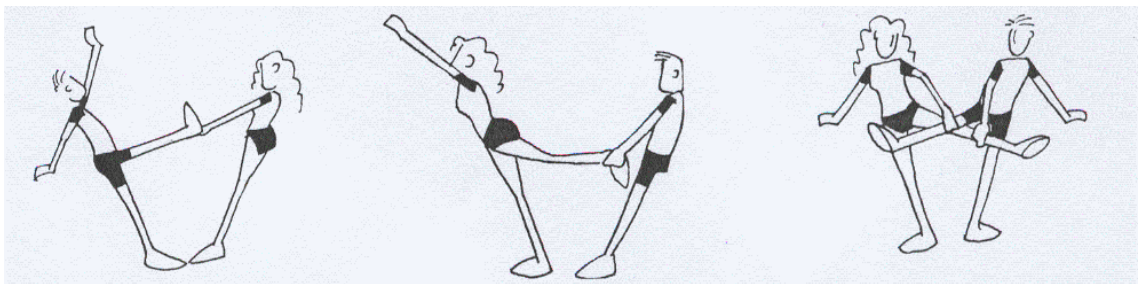
3. Ayuda preventiva.

Hace referencia a todos los procedimientos específicos tanto para los portores como para los ágiles en caso de que se produzcan caídas durante la construcción de pirámides, teniendo en cuenta que:

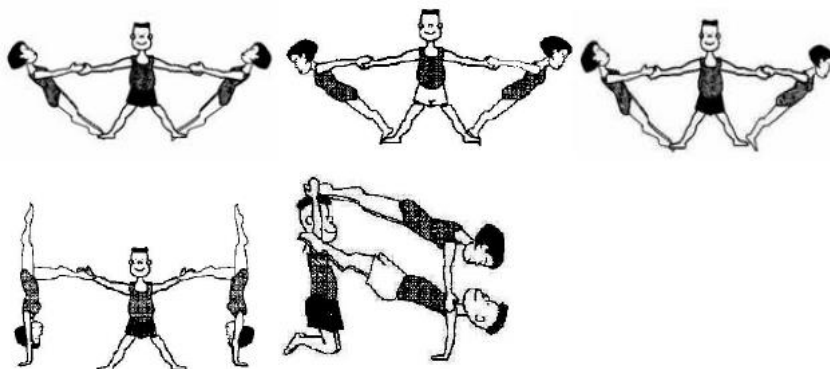
- ☞ Los portores deben permanecer en sus posiciones para que los ágiles caigan en lugares libres con seguridad.
- ☞ Los ágiles tras perder el equilibrio, deberán intentar caer siempre sobre los pies. Flexionando las rodillas para absorber el impacto.
- ☞ Todo el que se caiga, no deberá agarrar a otro compañero mientras cae.

4. ALGUNAS FIGURAS DE ACROSPORT.

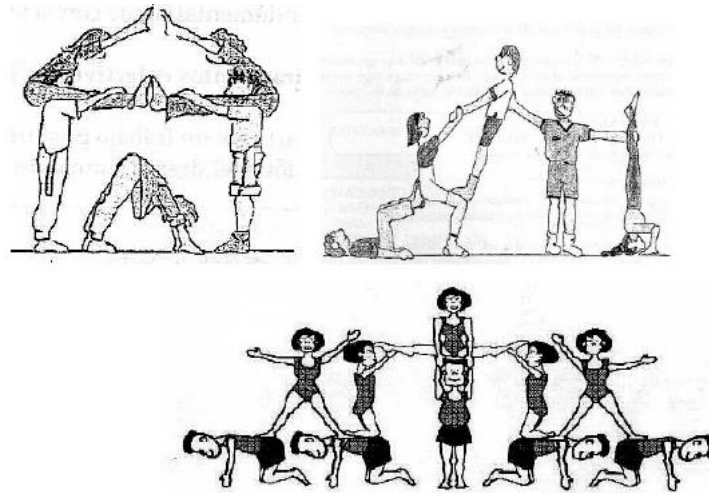
a) Dúos



b) Tríos



c) Varias



5. ALGUNAS ADVERTENCIAS DE SEGURIDAD.

A continuación encontrarás imágenes que ilustran de forma muy clara las precauciones básicas que deben tenerse en cuenta para que nadie salga lesionado y además las construcciones se realicen con éxito.

Colocar la espalda recta	Mantener el tono muscular y no relajarse
<p>A Correcto B Incorrecto</p>	<p>Mal Bien</p>

Portores: Utilizar las piernas para levantar el peso de los compañeros)



No apoyarse en medio de la espalda del compañero	Localizar las zonas de apoyo adecuadas del portor
	

6. CONSTRUCCIÓN DE PIRÁMIDES.

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

1. Fase de montaje o de construcción de la pirámide, donde tendremos en cuenta:

Los portores irán formando la base, adoptando las posturas elegidas en la posición más firme posible. Los alumnos que vayan a ocupar la parte más elevada irán trepando manteniéndose lo más pegado posible a la base, con la cabeza erguida y ejerciendo una fuerza de presión hacia abajo, evitando en todo momento empujar hacia fuera en dirección lateral. La pirámide se forma de dentro a fuera y de abajo a arriba.

2. Fase de mantenimiento o estabilización:

Una vez conseguida la pirámide, esta deberá mantenerse durante tres segundos. Si la distribución del peso es correcta, la pirámide se mantendrá. Si es necesario, deberán realizarse las correcciones de posición oportunas para corregir los desequilibrios que se produzcan.

Además, tendremos en cuenta la correcta distribución del peso corporal en los diferentes apoyos y un control postural adecuado.

3. Fase de desmontaje o desenlace:

Este debe realizarse siempre en sentido inverso a la primera fase, siendo los ágiles los que deben ir bajando hacia delante o de forma lateral. Los portores o los ayudantes ayudarán en la recepción, sujetando por la cintura y espalda al ágil, que tendrá siempre en cuenta las pautas sobre la recepción en el suelo que se explican a continuación:

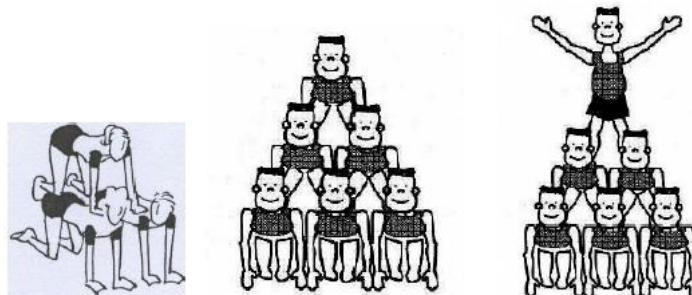
1. El contacto con el suelo debe hacerse siempre con los pies ligeramente abiertos hacia afuera para aumentar la base del equilibrio. Al bajar, hacerlo siempre por delante.
2. Ese contacto inicial debe hacerse con la parte anterior de la planta de los pies, realizando una flexión simultánea de tobillos, rodillas y cadera para absorber el impacto.
3. La columna debe mantenerse recta, brazos abiertos hacia los lados y tronco inclinado adelante.



¡EN CASO DE CAÍDA! Los portores deben permanecer en sus posiciones para que los ágiles caigan en lugares libres con seguridad (preferiblemente sobre las colchonetas). Si algún componente cae, no deberá agarrarse a otro compañero mientras se está cayendo.

Las posibilidades de éxito en la realización de una pirámide están basadas en la realización correcta de cada una de estas fases.

Es necesaria la aparición de las diferentes ayudas, que irán disminuyendo hasta su total desaparición al alcanzar el dominio de cada pirámide.



7. CRITERIOS DE ÉXITO EN LAS FIGURAS Y PIRÁMIDES HUMANAS DE ACROSPORT REALIZADAS EN CLASE.

Para considerar que una figura está correctamente realizada se valorarán los siguientes apartados:

- ☞ Mantenimiento de la figura durante 3 segundos.
- ☞ Durante ese tiempo, el cuerpo debe permanecer estático e indeformable, es decir, se debe mantener un buen control postural.
- ☞ Los segmentos corporales (brazos, piernas, columna,...) deben estar alineados y los ángulos fijados según la “forma” de cada construcción.

9. MONTAJE DE ACROSPORT PARA EXAMEN.

A. **Composición del grupo:** mínimo 6 alumnos (mixtos) y máximo 8 alumnos (mixtos).

B. **Duración:** 3 minutos como mínimo y 5 minutos como máximo.

C. **Formación figuras o pirámides humanas (mínimo):**

- 6 figuras o pirámides de 2 alumnos.
- 4 figuras o pirámides de 3 alumnos.
- 3 figuras o pirámides de 4 alumnos.
- 2 figuras o pirámides de 5 alumnos.
- 2 figuras o pirámides de 6 alumnos.
- 1 figura o pirámide de 7 alumnos y de 8 alumnos (si el grupo fuera de ese número).

D. **Transiciones:** paso de construcción de una figura o pirámide humana a otra, debe incluir:

- Elementos acrobáticos o habilidades gimnásticas (equilibrio invertido, puentes, quintas, volteretas adelante y atrás, flic-flac, rueda lateral, mortal adelante y atrás, paloma, salto del león, etc.).
- Pasos de baile y danza (inventados por los propios alumnos o imitados).

E. **Montaje:** deberá tener una entrada y una finalización que incluya una representación teatral o escenificación de cualquier hecho.

F. **Vestuario:** utilización de una indumentaria conjunta o relacionada (temáticas o colores).

G. **Acompañamiento musical:** elección libre de una canción o canciones para el montaje.

H. **Nivel técnico:** figuras o pirámides humanas deben mantenerse un mínimo de 3 segundos.

I. **Puntuación.**

Duración mínimo 3 minutos	0,6 puntos
Formación figuras o pirámides humanas 6 figuras o pirámides de 2 alumnos 4 figuras o pirámides de 3 alumnos 3 figuras o pirámides de 4 alumnos 2 figuras o pirámides de 5 alumnos 2 figuras o pirámides de 6 alumnos	0,2 puntos cada una: 1,2 puntos 0,3 puntos cada una: 1,2 puntos 0,3 puntos cada una: 0,9 puntos 0,4 puntos cada una: 0,8 puntos 0,4 puntos cada una: 0,8 puntos
Transiciones: - Elementos acrobáticos o habilidades gimnásticas. - Pasos de baile y danza	0,5 puntos 0,5 puntos
Montaje: - Representación teatral o escenificación inicial - Representación teatral o escenificación final	0,5 puntos 0,5 puntos
Vestuario	1,5 puntos
Acompañamiento musical.	1 punto

Respecto al vestuario durante las sesiones de clase:

- ☞ Es recomendable que no usen ropa excesivamente ancha, ya que aumenta la posibilidad de deslizamiento de las superficies de contacto entre ágil y el portor.
- ☞ El uso de pendientes, sortijas y cadenas puede ser un factor de riesgo en determinadas acciones, por lo que se sugiere desprenderse de ellas mientras realizamos la actividad.
- ☞ El uso de calzado deportivo puede aumentar la presión en la superficie de contacto del portor que sujeta al ágil y disminuye la información propioceptiva del pie del ágil en su apoyo sobre el portor.