

## 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 que 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 mejor dicho una actividad física **gimnástico-acrobática-coreográfica** donde se integran tres elementos fundamentales:

- Formación de figuras o pirámides corporales.
- Acrobacias y elementos de fuerza, flexibilidad y equilibrios como transiciones de unas figuras a otras.
- 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 **eminente 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 ellos 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 160°, juntos con la flexión del cuerpo de unos 20°, 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:

a) **Ascensos:** hay varias formas de ascender

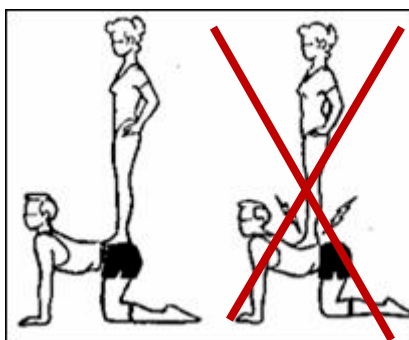
1. Impulso libre: es la forma más limpia de subir, pero no la más fácil. Se hace sin ningún apoyo intermedio, directamente desde el suelo. Puede ser trepando o saltando.
2. Impulso externo: se da cuando una ayuda (portor o no) ofrece un apoyo sobre el que se apoya para subir. Suelen ser las plataformas 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.

b) **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.



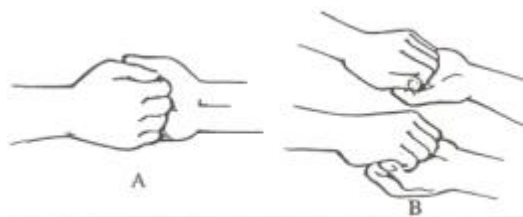
c) **Caídas:** es un descenso no previsto e involuntario producido por un desequilibrio anticipado. En estos casos hay que intentar ocupar espacios libres, flexionar rodillas, cuello y espalda.

d) **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.

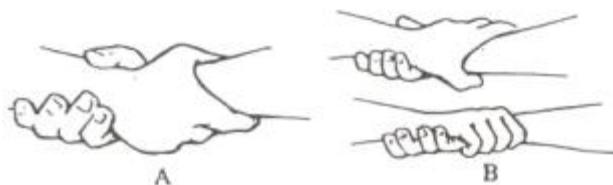


Los agarres más corrientes son las presas de manos, por ser la más segura. Dentro de estos, pueden ser:

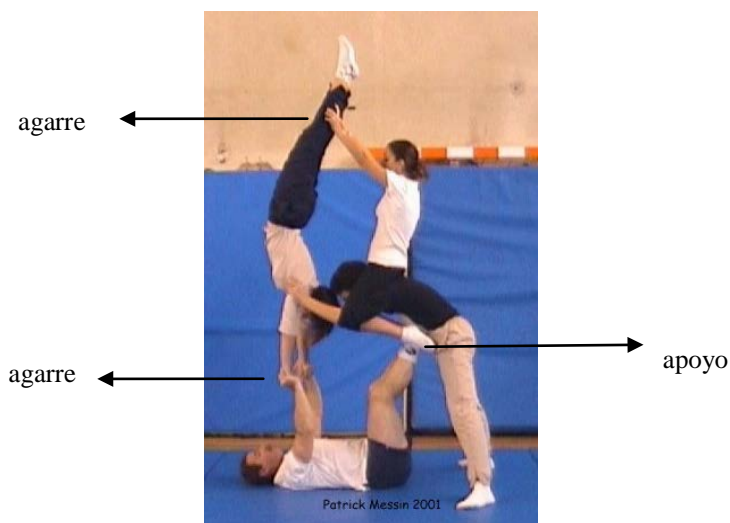
- mano a mano (simple, dedos entrelazados,...)



- mano a muñeca



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



- e) **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:

- Parada manual o Ayuda de detención**, para evitar accidentes.
- 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.

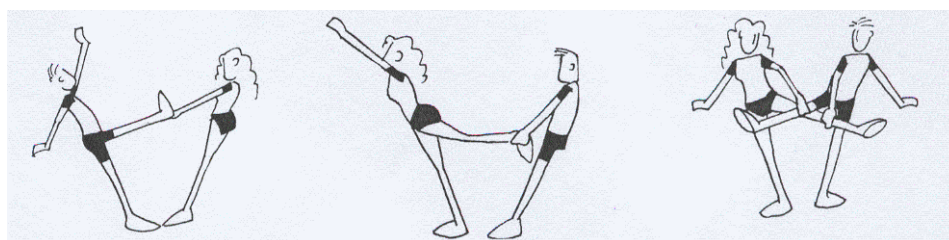
### 3.- Ayuda preventiva

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:

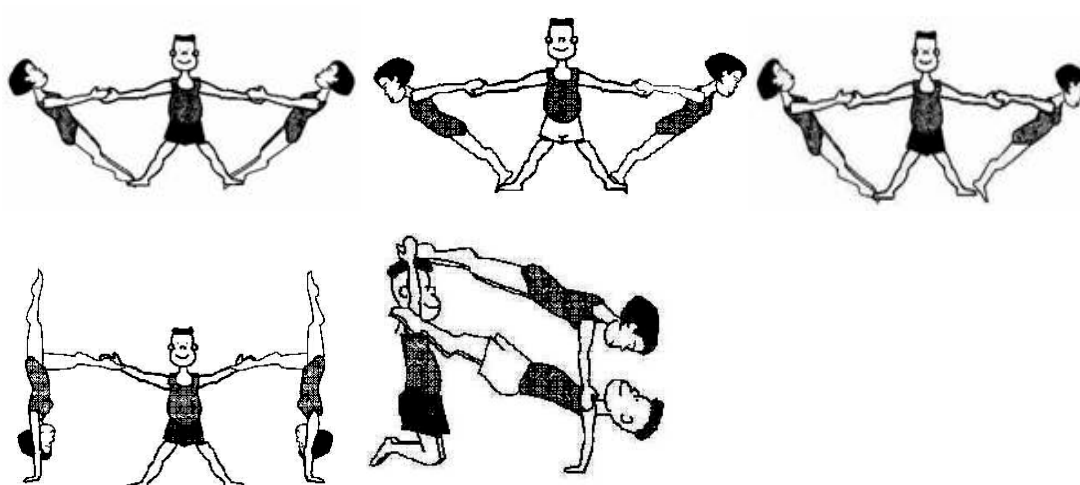
- Los portores deben permanecer en sus posiciones para que los ágiles caigan en lugares libres con seguridad.
- Los ágiles tras perder el equilibrio, deberán intentar caer siempre sobre los pies. Flexionando las rodillas para absorber el impacto.
- Todo el que se caiga, no deberá agarrar a otro compañero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

## **4. ALGUNAS FIGURAS DE ACROSPORT**

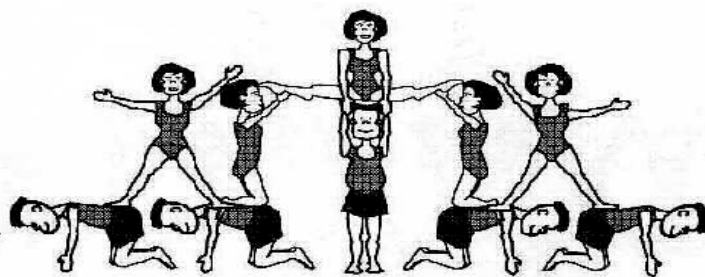
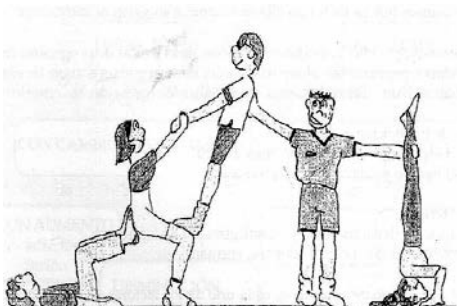
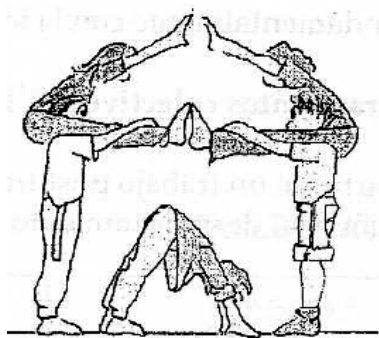
### **a) Dúos**



### **b) Tríos**



c) Varias





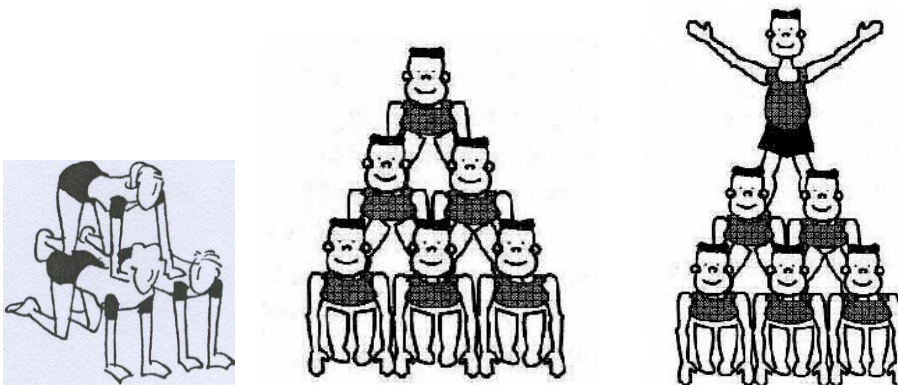
### 3. CONSTRUCCIÓN DE PIRÁMIDES

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.

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.



**Respecto al vestuario de los alumnos:**

- 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.