El Acrosport y su aplicación práctica como contenido educativo

Diplomado en Magisterio de Educación Física

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

(España)

Antonio Manuel Manzaneda Martínez

manzanedachili@hotmail.com

Resumen

En el presente trabajo pretendemos dar una visión genérica acerca de las habilidades gimnásticas y el acrosport. Y como este último se puede aplicar como contenido educativo a través de una serie actividades, siempre teniendo en cuenta dos factores muy importantes, como son: la cooperación y las capacidades físicas que poseen cada uno de nuestros alumnos.

El hecho de que en esta actividad todos los alumnos sean necesarios para la consecución exitosa de la tarea propuesta, independientemente de su nivel de rendimiento, evita actitudes de discriminación y favorece la cooperación y la integración frente al marcado espíritu competitivo que prevalece actualmente en el deporte.

La utilización de este contenido en el centro educativo no es según Macé (1995) "implantar el reglamento de esta actividad como disciplina deportiva, sino explorar las ventajas de este para permitirle al alumnado, por un lado una formación física: control postural, repertorio de acciones, y por otro, una formación intelectual: responsabilidad cooperación, gestión, etc.".

Palabras clave: Acrosport. Acrobacia. Aspectos técnicos. Contenido educativo.

1. Historia

La palabra acróbata proviene del Griego Akrobatos que significa caminar sobre la punta de los pies, pero popularmente podemos definir la palabra acrosport como el deporte en el que un acróbata realiza ejercicios gimnásticos y habilidades como saltos, equilibrios, etc. La Real Academia Española define al acróbata como "*aquella persona que da saltos, hace habilidades sobre un trapecio, la cuerda floja o ejecuta cualesquiera otros ejercicios gimnásticos en los espectáculos públicos".*

Aunque es difícil determinar con exactitud cuando y como surgieron este tipo de ejercicio, se puede afirmar que las acrobacias han formado parte de los hombres desde sus más antiguos inicios. Si realizamos un estudio comparativo de los testimonios arqueológicos, diferentes culturas y textos dejados por los historiadores, filósofos y poetas, podemos ubicar el surgimiento y desarrollo de este tipo de ejercicios acrobáticos hace más de 4,000 años. De forma que descubrimos la realización de ejercicios acrobáticos en el antiguo Egipto ocupando estos un lugar muy especial en fiestas y ceremonias.

Excavaciones arqueológicas en Grecia afirman que los antiguos griegos conocían los ejercicios acrobáticos, y fueron muy populares entre ellos los juegos con toros, sobre quienes hacían diferentes saltos acrobáticos realizando giros, volteretas, equilibrios, etc.

Durante los siglos IV al XIII en Europa crece considerablemente el interés por la actividad circense, en donde los acróbatas propagaban su maestría por las calles de los pueblos y ciudades o en las distintas ferias realizadas en la urbe.

Ya en el renacimiento surge en Venecia el concurso llamado "*concurso de Arquitectura Viva*", que consistía en la elaboración de pirámides acrobáticas en donde el premio se lo llevaba aquella arquitectura que alcanzase mayor altura con respecto al suelo. Es también en este periodo cuando aparece el interés entre los pedagogos de la época hacia la Educación Física como medio de desarrollo y educación de la generación creciente. En relación a esto aparecen los primeros libros orientados especialmente a los ejercicios acrobáticos.

No será hasta el siglo XVIII cuando esta actividad, que hasta entonces era producto de las cualidades físicas de las personas que las realizaban, se desarrolle plenamente en el circo, y con ella los ejercicios en la cama elástica, trampolín, equilibrios...

En este tipo de ejercicios circenses de acrobacia podemos diferenciar dos funciones o habilidades diferentes:

- PORTOR: siendo este la persona que sujeta.

- AGIL o VOLTEADOR: siendo este la persona que realiza elementos de equilibrio y flexibilidad o saltos acrobáticos en fase aérea mediante lanzamientos de los portores.

Al surgimiento de los sistemas gimnásticos nacionales tales como: Sueco, Francés y Alemán, en los siglos XVIII - 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 actividad competitiva sobresaliente los ejercicios en el trampolín.

2. Definiciones y diferencias

- **EL acrosport** es un deporte acrobático-coreográfico donde se integra tres elementos fundamentales:
    - Formación de figuras o pirámides corporales.
    - Acrobacias y elementos de fuerza, flexibilidad y equilibrios como transiciones de una figura a otras.
    - Elementos de danza, saltos y piruetas gimnásticas como componente coreográfico, que le otorga a este deporte el grado de artístico.
- **La acrobacia** es cada uno de los ejercicios gimnásticos o de habilidad que realiza un acróbata: equilibrios, saltos, giros, etc.
    - Las acrobacias son una parte importante del acrosport.
    - Se pueden entender las acrobacias fuera del acrosport pero no el acrosport sin acrobacias.

3. Diferentes tipos de acrobacias

Acrobacias individuales:

- Con objetos (pelotas, malabares, antipodismo, aparatos, materiales gimnásticos...).
- Sin objetos.
- Medio acuático.
- Medio aéreo.
- Medio terrestre.

Acrobacias grupales:

- Con objetos (pelotas, malabares, antipodismo, aparatos, materiales gimnásticos...).
- Sin objetos.

- Medio acuático.
- Medio aéreo.
- Medio terrestre.

4. Acrosport como disciplina deportiva

El creciente interés competitivo en actividades gimnásticas durante el decenio de 1960 hasta la actualidad, hacen que la exhibición de pirámides humanas desemboquen en la competición, dando lugar a un nuevo deporte denominado acrosport.

El acrosport se trata de una disciplina incluida junto con el resto de deportes acrobáticos en la IFSA – Federación Internacional de Deportes Acrobáticos fundada en 1973.

Actualmente, desde 1999, este deporte se ha incorporado en la Federación Internacional de Gimnasia.

Es definido como deporte acrobático realizado con compañeros o en grupo, mediante la combinación de pirámides humanas, saltos acrobáticos y elementos coreográficos, donde el cuerpo realiza varias funciones claramente determinadas. Por razones evidentes, el compañero que se sitúa en la parte superior llamado "**ágil"** o "**volteador"** es más pequeño y ligero que el que hace de base, denominado "**portor".** Incluye elementos gimnásticos y coreográficos organizados en torno a los momentos culminantes de equilibrio y volteos. Los ejercicios se realizan en grupos de dos, tres, o cuatro ejecutantes comportando una alternancia de "Figuras" y de evoluciones gimnásticas acrobáticas estereotipadas (volteos, equilibrios, ruedas laterales, etc.) o elementos novedosos originales de propia inventiva.

Según Macé (1995), se trata de una actividad donde se integra tres elementos fundamentales:

- La construcción de figuras que requieren fuerza, flexibilidad, propulsión y equilibrio.
- La acrobacia en suelo como transiciones de una figura a otra.
- La música, que apoya al componente coreográfico.

5. Exigencias del acrosport en competición

En competición, las categorías que compiten son:

- Parejas masculinas, femeninas o mixtas.
- Tríos femeninos.
- Cuartetos masculinos.

Exigencias de la competición:

Los elementos de equilibrio y saltos acrobáticos constituyen la parte principal del ejercicio, formando un conjunto armonioso y rítmico con otros elementos gimnásticos de flexibilidad y danza.

- El ejercicio se realizará en un practicable de 12 x 12 y con acompañamiento musical.
- La duración del ejercicio es de 2 minutos y 30 segundos, controlados por un cronometrador.
- La diferencia de talla entre el portor y el ágil no puede ser mayor que el punto supraesternal de su pareja, ya que penaliza.
- La diferencia máxima de edad entre ágil y portor no debe ser superior a 10 años.

Ejercicios por parejas:

- Se realizarán dos ejercicios. En el primero de ellos se deben realizar agilidades, elementos gimnásticos de flexibilidad y danza y 5 partes de equilibrios.
- En el segundo ejercicio se realizará un trabajo más dinámico con saltos acrobáticos donde al menos se debe realizar un lanzamiento para hacer una pirueta (salto con giro).

Ejercicios por tríos:

- En el primer ejercicio además de los cinco elementos de equilibrio, debe contener dos pirámides, dos agilidades en suelo y un elemento de danza.
- En el segundo ejercicio se exigen cinco elementos dinámicos a base de volteos, inversiones, mortales, piruetas y combinaciones de elementos coreográficos sincronizados con la música.

Ejercicios por cuartetos:

- La competición por cuartetos es igual que la de tríos femeninos salvo que en el primer ejercicio se les exige realizar una pirámide de extrema dificultad.

6. Aspectos técnicos

Las presas de manos

Dentro de los aspectos técnicos necesarios para la construcción de pirámides o estructuras humanas, "**las presas"** o **agarres** de manos ocupan un lugar importante. Estas son utilizadas en la elaboración de todas las pirámides desde el principio hasta el final adoptando múltiples formas, facilitando su construcción y dando seguridad a las mismas. Por ello, se hace imprescindible realizar un apartado donde se incluyan las más comunes y apropiadas en función del tipo de pirámides o estructuras a realizar.

- ***Presa mano a mano***

Las manos se juntan en una posición estrechada como de saludo (darse la mano). Este agarre puede ser simple, cruzado doble o cruzado doble mixto (ver figuras), y se usan principalmente para empujar al compañero en el proceso de unión o formación de una "Pirámide o Estructura" y en menor grado, para sostenerlo en una posición de formación. El agarre doble mano a mano, se utiliza fundamentalmente para las acciones motrices de balanceos.

- ***Presa de Pinza***

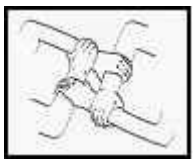
Se utiliza principalmente para sostener las figuras o posiciones adoptadas y en menor grado, para lanzar o empujar al compañero.

- ***Presa Mano-muñeca***

Su utilización es exactamente igual que en la presa anterior de pinza.

- ***Presa Brazo-brazo***

Esta presa es usada principalmente para sujetar una posición invertida. El que hace de base (portor) sujeta al que se sitúa encima en la unión del deltoides (hombros) y bíceps (brazos), mientras que el ejecutante de arriba (ágil) sujeta el brazo (tríceps) del portor.



- **Entrelazado de muñecas y manos (plataforma / "banquina")**

Esta presa es usada para trepar y sujetar en diferentes Pirámides y para lanzar (impulsar) en acrobacias a los ágiles. Se realiza por dos personas, una frente a otra; mientras una sujeta su propia muñeca izquierda con la mano derecha, se adelanta para agarrar la muñeca derecha del otro con la mano izquierda.

- ***Presa Mano-pie****:*

Esta presa es utilizada fundamentalmente por el portor para sostener al ágil que se encuentra encima en la cópula en una posición de equilibrio estático. Este agarre se debe de realizar en la parte trasera del pie.

El cuerpo como apoyo

Es una de las funciones de máxima responsabilidad, puesto que de su gran estabilidad dependerá la posible ejecución de una pirámide. El apoyo puede ser estático o dinámico.

En el “APOYO ESTÁTICO” el “portor”, juega un papel relevante, ya que su cuerpo le sirve al compañero como superficie de apoyo para formar diferentes posiciones estáticas. El cuerpo se apoya de forma estática, o por el contrario, como soporte para generar una gran disparidad de movimientos en el “ágil” (el cuerpo se apoya de forma dinámica). La variedad de figuras y acciones motrices generadas se basan en la simbiosis de las zonas corporales que el “portor” ofrece con las superficies de apoyo que el “ágil” responde.

La dificultad de todos estos apoyos entre el “portor’ y el “ágil” es inversamente proporcional al número de apoyos y a la cantidad de superficie en los mismos.

En cuanto al “APOYO DINÁMICO”, en la que, gracias al dinamismo del “ágil’ sobre el apoyo del “portor”; o al movimiento del portor manteniendo al “ágil” en equilibrio; o al movimiento simultáneo de ambos, el cuerpo puede adoptar diferentes formas de apoyo (cuerpo escalera, cuerpo puente, cuerpo transporte, balancín, rodillo, etc.) donde el dinamismo se ve involucrado.

Posiciones básicas del “portor”

- **<u>Posición bípeda</u>**

Para una mayor estabilidad, el portor en el momento de suministrar la asistencia al ágil, aumenta su base de sustentación abriendo, de manera óptima, los apoyos del suelo. Baja su centro de gravedad y reduce al máximo sus brazos de palanca.

Posteriormente, extiende sus piernas con los pies abiertos a la anchura de los hombros manteniendo su espalda recta en línea con las piernas.

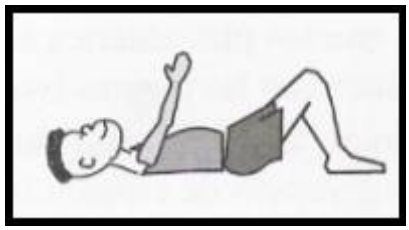
Cuando el “portor” está manteniendo al “ágil” en una posición de pie sobre sus hombros, la insistencia en una buena colocación de espalda tan recta como sea posible aumenta para prevenir una tensión innecesaria en la columna.

- **<u>Posición de rodillas (cuadrupedia</u>)**

En esta posición los brazos y muslos deben de permanecer extendidos y alineados perpendicularmente; las rodillas estarán paralelas con una separación similar a la anchura de los hombros; la espalda estará plana y los dedos de las manos abiertos mirando hacia adelante.

- **<u>Posición tumbada supina</u>**

Es esencial en esta posición, que la pelvis se encuentre metida hacia adelante de forma que la espalda quede totalmente recta en el suelo. Por tanto, es importante evitar que los alumnos en esta posición desplacen la pelvis hacia atrás y arqueen la espalda, ya que pueden sobrecargar la zona lumbar



Posiciones básicas del "ágil"

En cuanto a estas posiciones, indicar dos aspectos fundamentales:

<u>Los apoyos sobre el portor</u>

Cuando el "ágil" asciende sobre el "portor" que se encuentra en posición bípeda, el peso del cuerpo debe de recaer sobre la pierna de sostén (pierna de apoyo) antes de que la pierna libre sea levantada. Además, el "ágil" debe de estar siempre ayudado en su ascensión apoyando sus manos y pies en las partes del cuerpo del "portor" que mejor soporten el peso hombros, cuadriceps. etc.

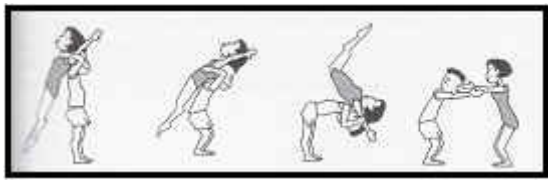
Si el "portor" está en cuadrupedia, el "ágil" deberá de apoyarse sobre las caderas o los hombros para que el peso del cuerpo esté mantenido sobre los muslos o los brazos, pero nunca sobre la espalda.

El cuerpo como originario de giro

Dentro de este apartado es importante distinguir dos funciones bien determinadas:

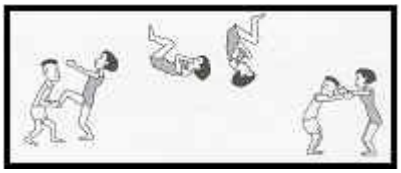
El cuerpo como plataforma de giros

Donde todos los movimientos giratorios posibles del "ágil" se producen gracias al apoyo en una o varias superficies corporales del "portor", en diferentes planos y con ejes de apoyo diversos: hombros, abdomen, espalda. etc.



El cuerpo impulsor de giros

Una de las funciones claves del "portor" es facilitar los giros al "ágil" mediante lanzamientos que faciliten su altura. Es incluso, uno de los elementos obligatorios dentro del Acrosport de Competición. Entre todos los movimientos posibles del "portor" que ayudan al "ágil" a la realización de todas las combinaciones de giros se destacan por su eficacia las impulsiones de piernas y los empujes de los brazos.



En la técnica de estos impulsos, los portores siempre han de flexionar sus piernas para lanzar con fuerza a los ágiles siendo las presas de manos más utilizadas: los agarres pies-manos y la presa mano a mano

7. Justificación en primaria

El acrosport tiene una serie de características cooperativas e integradoras que le convierten en un instrumento de gran valía en su aplicación dentro de las clases de Educación física.

Esta es una actividad en la que todos son "imprescindibles" para el desarrollo y consecución exitosa de la tarea.

Se evitan actitudes de discriminación y favorece la cooperación y la integración frente al espíritu competitivo del deporte.

El acrosport ayuda aprender y valorar, las posibilidades de su cuerpo, y el de los demás. También, puede ser un vehículo muy original para trabajar hábitos de higiene o de alimentación, a través de montajes escénicos de gimnasia colectiva.

Una de las características que definen a la práctica del acrosport es la creatividad; excelente instrumento para el desarrollo del rendimiento motor de los alumnos, mejorando de forma

evidente cualidades físicas como la fuerza, flexibilidad o equilibrio.

8. Características de las acrobacias en Educación Primaria

- **Creatividad:** Las acrobacias permiten un gran número de posibilidades a realizar por los niños, estas posibilidades dan lugar a la imaginación.
- **Cooperación:** Obviamente, en toda acrobacia se necesita de una ayuda para realizarla. Esto mismo es lo que permite la cooperación entre compañeros facilitando la incorporación de un gran número de valores.
- **Autosuperación:** Una vez metidos en el mundo de las acrobacias, es tal la motivación que despierta esta actividad, que los alumnos desean aprender más y más provocando la propia superación.
- **Autoestima:** La autoestima se favorece con una numerosa cantidad de actividades que hacen que quien las realiza se sienta importante y necesitado en el grupo. Para ello el maestro ha de utilizar refuerzos positivos y parte de su psicología.
- **Expresividad:** Toda acción en la que el elemento más importante sea el cuerpo y sus movimientos utiliza de la expresividad, un componente al que no se le da suma importancia y es fundamental para el desarrollo pleno del alumno.
- **Motricidad:** El movimiento y la motricidad van asociados ya que todo movimiento va acompañado de la parte motriz. Y en las acrobacias se manifiesta esto muy claramente ya que a la hora de realizarlas se utiliza tanto la fuerza como la agilidad, velocidad e incluso la resistencia.
- **Sociabilidad:** En las actividades donde se necesita del compañero para que puedan ser realizadas siempre va a existir la sociabilidad y la interacción entre compañeros.

9. Criterios de la seguridad en la escuela

- **La información preventiva:** se refiere a los datos relacionados con aspectos tan variados como los siguientes:
    - La presentación de los participantes. Con ropa cómoda, no deslizante para evitar caídas, sin relojes, collares, pulseras, etc. que puedan producir enganches.
    - El uso del espacio: los grupos suficientemente separados con el fin de evitar invasiones o choques.
    - La necesidad de las ayudas: los no iniciados no son conscientes de donde es preciso ofrecer una ayuda ni de cómo hacerlo.
    - Aspectos técnicos como agarres, colocación y límite de cargas, que, aunque también tienen que ver con la calidad de la ejecución, evitan en muchos casos daños por sobrecarga, malas pisadas, desmoronamientos, golpes, etc.

- **La información técnica** abarca los aspectos motores y posturales que posibilitan, además de una práctica sin riesgos, la progresión en cuanto al dominio intercorporal. A este respecto, consideramos que es preciso planear situaciones de exploración donde los propios participantes vayan descubriendo los principios biomecánicos y las variaciones de contacto que permiten realizar la práctica con menor esfuerzo, con mayor diversidad de acciones motrices y con mayor grado de disfrute.
- **La información organizativa** del grupo se refiere, por un lado, a la distribución de los alumnos en cuanto a número de componentes y a formas de ocupación espacial, y por otro, a tiempo de práctica, asignación de roles, etc. Se trata de una información que, en principio, ha de ser muy detallada hasta que el grupo adquiera un nivel suficiente de autonomía en su funcionamiento interno.
- La información, como hemos visto, es muy importante, pero existen otros criterios a tener en cuenta a la hora de planear la seguridad. Los más importantes que se han de tener en cuenta son:
- La utilización de materiales de seguridad y apoyo (colchonetas, arneses, cuerdas, cascos, etc.).
- Ayudas externas: compañeros, profesor.
- Medio en el que se desempeñan las acrobacias.
- Contar con un espacio acondicionado.