

ACROSPORT

Definición

El acroport es un deporte sociomotriz que combina acrobacia y coreografía. 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.

Es una modalidad deportiva incluida en la Federación Internacional de Deportes Acrobáticos (fundada en 1973) y forma parte de la Federación Internacional de Gimnasia desde 1999.

En el acroport existen tres elementos fundamentales:

- a) Formación de figuras o pirámides corporales.
- b) Acrobacias y elementos de fuerza, flexibilidad y equilibrios como transiciones entre las figuras.
- c) Elementos de danza, saltos y piruetas gimnásticas.

Características del ejercicio de competición

La competición se hace en un tapiz de 12×12 metros (similar al de gimnasia rítmica o gimnasia artística).

El ejercicio debe contener elementos acrobáticos y gimnásticos de flexibilidad, equilibrio, saltos y giros, así como movimientos en cooperación entre los componentes del grupo realizando figuras y pirámides corporales. En todo momento debe existir armonía y coordinación en las acciones realizadas por el grupo. Se valora la dificultad, la técnica y la dimensión artística de la composición.

La duración del ejercicio varía según la categoría, aunque podemos tomar como referencia dos minutos y medio (2'30") con un margen de más o menos 5 segundos.

Existen las siguientes categorías: parejas (mixtas, femeninas y masculinas), tríos femeninos, cuartetos masculinos y grupos mixtos (3-6 componentes).

Antecedentes del acroport

Aunque es difícil determinar con exactitud cuándo y cómo surgieron este tipo de ejercicios, 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. Además, aparecen numerosas escenas de danzas y acrobacias en las tumbas privadas de los faraones. En algunas danzas tradicionales de nuestro país, y especialmente en los momentos culminantes de las mismas, surgía una composición estática o dinámica en la que unos cuerpos ascendían sobre los otros formando una torre, un castillo o una pirámide (ejemplo: castells o "castillos" de Cataluña).

Actualmente, el circo, la danza, el teatro y los diferentes programas de educación física contribuyen a su difusión.

Roles o funciones

En el Acroport se observan tres funciones:

1. EL PORTOR, que es la persona que sujeta y soporta el peso de los ágiles.
2. EL ÁGIL, que es la persona que realiza elementos de equilibrio y flexibilidad encima del portor, o grandes saltos acrobáticos mediante lanzamientos de los portores para caer de nuevo sobre ellos o en el suelo.

En aquellas figuras o pirámides de alta complejidad o riesgo aparece el tercer rol:

3. EL AYUDANTE, que actúa rápidamente cuando algún portor o ágil tiene dificultades para mantener la pirámide/figura. También puede servir de apoyo al portor para ayudarlo a mantener su postura. Así mismo, puede servir de apoyo al ágil mientras trepa sobre el portor, para ayudarlo a adoptar su postura o mantenerla. Recoge al ágil en caso de caída.

Las presas y los agarres

Son un aspecto técnico muy importante, sobre todo para la construcción de pirámides, facilitando su construcción y aportando seguridad a las mismas. Se usan principalmente para empujar al compañero en el proceso de unión o formación de la pirámide y para sostenerse en una posición de formación.

- Presa mano a mano: las manos se juntan en una posición como de saludo (darse la mano). Este agarre puede ser simple o cruzado (cruzando los brazos antes de agarrarse las manos); 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.

- **Presa de pinza:** enganchando los dedos, no entrelazándolos. 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 Mano-Brazo:** esta presa es usada principalmente para sujetar una posición invertida.
- **Plataforma:** Para trepar y sujetar en algunas pirámides y para lanzar en acrobacias al alumno/a ágil o acróbata.
- **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 (talón) del pie.



Diferentes modos de presentar los ejercicios en función de su dificultad

1.- **FIGURAS CORPORALES:** son formaciones estéticas realizadas entre todos los componentes sin estar unos encima de otros, es decir sin que recaiga todo el peso del "ágil/es" sobre el/los "portor/es".

Las figuras corporales con formaciones básicas van acompañadas de las siguientes denominaciones:

- **Apoyos invertidos:** Toda posición en la que el peso del cuerpo es sostenido total o parcialmente por los brazos.
- **Balanzas:** Posiciones de equilibrio sobre una pierna, mientras que la otra adopta diferentes posiciones encontrándose elevada, adelante, lateral o atrás.
- **Contrabalancesos:** Son posiciones que se adoptan a partir de desplazamientos opuestos de los cuerpos para mantener posiciones de equilibrio.
- **Combinaciones:** Son posiciones diferentes adoptadas por los integrantes del grupo seg las combinaciones posibles de los grupos anteriores con distintas posibilidades de posiciones de piernas y brazos

2.- **PIRÁMIDES HUMANAS:** Implican siempre al menos una estructura de dos pisos siendo generalmente mayor la base (primer piso). Se trata de formaciones estéticas donde todo el peso de uno o varios ágiles recae sobre uno o varios portores.

3.- **ESTRUCTURAS COMPLEJAS:** Son pirámides humanas que se realizan en competición o en grandes exhibiciones con un grado de dificultad muy elevado.

Normas de seguridad para evitar lesiones y accidentes

- La persona con problemas de espalda debe evitar sobrecargas en la espalda, normalmente actúa como ágil, en el caso de hacerlo como portor nunca sube a nadie en su espalda.
- Se trabaja siempre sin zapatillas deportivas, en calcetines, para evitar lesiones (pisotones en las caídas, hacer daño en hombros, espalda, etc.)
- Las pirámides siempre se realizan con ayuda de los/las compañeros/as.
- Hay que tener bien colocadas las colchonetas (sin separaciones, dobleces, etc.)
- No puede haber alrededor de la pirámide ningún objeto o persona que provoque peligro (bancos suecos, espalderas...)
- Hay que conocer bien cuál es la función de cada uno, qué vamos a realizar y cómo hacerlo.

Algunos aspectos que se han de respetar siempre en la formación de una pirámide:

- No permitir bromas durante la realización de las pirámides, ya que provocan caídas graves.
- Mantener en todo momento la atención en la realización de la pirámide, para evitar caídas innecesarias.
- Cuando finaliza una pirámide, los portores deben permanecer en su posición, sin moverse, hasta que los ágiles caigan en lugares libres con seguridad.
- Si los ágiles pierden el equilibrio deben intentar caer sobre los pies.
- Toda persona que caiga no debe agarrarse nunca a nadie.

Técnica

El portor aprenderá a situarse correctamente para asegurar la posición del ágil. El ágil, por su parte, aprenderá a bloquear su cuerpo confiando en el portor. Los dos juntos, portor y ágil deberán buscar soluciones para el ascenso y el descenso.

Cualidades físicas desarrolladas

Se trabaja la fuerza, el equilibrio, la flexibilidad y la coordinación con los compañeros y compañeras.

- Características del ágil:
 - Es preciso en sus apoyos.
 - Mantiene su cuerpo en bloque, en tensión, no relajado.
 - Mantiene el equilibrio.
- Características del portor:
 - Busca bases sólidas y sitúa correctamente sus apoyos.
 - Alinea manos-hombros.
 - Mantiene piernas correctamente estiradas o semiflexionadas.

Indicaciones fundamentales

- Posturas con la espalda recta.
- Permanecer con el cuerpo bloqueado, no relajado.
- Alinear los segmentos corporales: brazos, tronco, piernas.
- Utilizar las piernas para levantar peso.
- No apoyarse nunca en la zona media de la espalda, ni la zona lumbar del compañero o compañera.
- Comenzar la subida por la parte más sólida de la superficie de apoyo.

Marca si las siguientes afirmaciones son verdaderas (V) o falsas (F). Ten en cuenta que **dos preguntas mal contestadas restarán una correcta.**

AFIRMACIÓN	V	F
1. El acroport es un deporte cooperativo.	V	F
2. El acroport es una modalidad deportiva que forma parte de la Federación Internacional de Gimnasia desde 1973.	V	F
3. En el acroport existen tres elementos fundamentales: danza, saltos y piruetas gimnásticas.	V	F
4. La competición se hace en un tapiz de 12×12 metros, similar al de gimnasia rítmica o gimnasia artística.	V	F
5. La duración del ejercicio es de 2'30" con un margen de diez segundos más o menos.	V	F
6. Podemos ubicar el surgimiento y desarrollo de los ejercicios acrobáticos hace más de 5.000 años.	V	F
7. El portor es la persona que sujeta y soporta el peso de los hábiles.	V	F
8. El ayudante recoge al portor en caso de caída.	V	F
9. Las presas facilitan la construcción de pirámides y aportan seguridad en la construcción.	V	F
10. Los agarres se usan principalmente para empujar al compañero en el proceso de formación de la pirámide y para sostenerse en una posición de formación.	V	F
11. El acroport desarrolla las siguientes cualidades físicas: fuerza, equilibrio, velocidad y flexibilidad.	V	F
12. La capacidad de equilibrio se relaciona más con el rol de portor.	V	F
13. El portor debe tener alineadas sus manos con sus hombros en una posición de cuadrupedia.	V	F
14. Para mantener una postura es importante tener la espalda recta.	V	F

15. Para poder mantener las posiciones el cuerpo debe estar bloqueado, nunca relajado.	V	F
16. Debemos utilizar las piernas para levantar peso.	V	F
17. Para apoyarnos en un compañero debemos hacerlo en la zona media de la espalda y en la zona lumbar.	V	F
18. El ayudante sirve de apoyo al portor para ayudarlo a mantener su postura.	V	F
19. Cuando finaliza una pirámide, los portores deben permanecer en su posición, sin moverse, hasta que los ágiles caigan en lugares libres con seguridad.	V	F
20. Toda persona que se desequilibre y pueda caer debe intentar agarrarse a un compañero para evitar la caída.	V	F
21. No puede haber alrededor de la pirámide o figura ningún objeto o persona que provoque peligro, como bancos suecos o espalderas.	V	F
22. Las estructuras complejas son pirámides que se realizan en competición o en grandes exhibiciones con un grado de dificultad muy elevado.	V	F
23. Se trabaja siempre sin zapatillas deportivas, en calcetines, para evitar lesiones y pisotones.	V	F
24. Las pirámides humanas implican, al menos, una estructura de tres pisos.	V	F
25. El acroport es un deporte psicomotriz que combina acrobacia y coreografía.	V	F
26. En la presa mano-pie el agarre debe realizarse en la parte media del pie, en el arco plantar.	V	F
27. Las acrobacias se usan como transiciones entre las figuras.	V	F
28. Actualmente, solo el circo, la danza y el teatro contribuyen a la difusión del acroport.	V	F
29. Los castells o castillos de Cataluña son considerados antecedentes del acroport.	V	F
30. En las tumbas privadas de los faraones aparecen numerosas escenas de danzas y acrobacias.	V	F
31. Las personas con problemas de espalda es conveniente que adquieran el rol de portor.	V	F
32. Para comenzar la subida hacia una pirámide debe realizarse por la parte más sólida de la superficie de apoyo.	V	F
33. La plataforma son los portores que forman la base de una pirámide.	V	F
34. Se considera un apoyo invertido a toda posición en la que el peso del cuerpo es sostenido total o parcialmente por la cabeza.	V	F
35. Una de las categorías de competición de acroport es el cuarteto masculino.	V	F
36. Es importante tomar conciencia de que apoyamos sobre compañeros, que cargan con nuestro peso, y debemos ser cuidadosos tanto a la hora de subir como bajar.	V	F
37. Es importante la fuerza abdominal junto con la alineación corporal, para mantener una higiene postural en el acroport.	V	F
38. Los contrabalanceos son posiciones que se adoptan a partir de desplazamientos opuestos de los cuerpos para mantener posiciones desequilibradas.	V	F
39. Las figuras corporales son formaciones estéticas realizadas entre todos los componentes sin estar unos encima de otros.	V	F
40. Las categorías de competición son femeninas o masculinas, nunca mixtas.	V	F