

TEMA 2:

XIMNASIA ACROBÁTICA (ACROSPORT)



1. INTRODUCCIÓN

A palabra acrobacia provén do Grego Akros, que expresa idea de extremo, extremidade. O acróbata do Grego Akrobatos significaba que andaban sobre a punta dos pés, posteriormente ampliouse a definición ás persoas que facían co seu corpo exercicios de axilidade e equilibrio corporal, con gran habilidade.

Este termo ampliouse con connotacións pexorativas e depreciativas. Hoxe en día, as persoas que realizan esta actividade, gozan do prestixio debido a que se recoñece a importancia e a dificultade de execución desta disciplina.

Actualmente dentro do ámbito ximnástico, o termo acrobacia significa: “Saltos con significativa fase aérea e con volteos (rotacións sobre algúns dos eixos lateral, anteroposterior, lonxitudinal)

2. ORIXE E HISTORIA

É moi difícil determinar cando xurdiron estes exercicios mediante o estudo das culturas e/ou monumentos da antigüidade, testemuños arqueolóxicos e crónicas de antigos historiadores, filósofos e poetas.

É posible imaxinar o xurdimento e desenvolvemento deste tipo de exercicios acrobáticos na antigüidade hai máis de 4,000 anos.

Documentos gráficos sobre o antigo Exipto xa reflicten artistas levando a cabo distintas actuacións acrobáticas, malabarística .., pero non será ata o século XVIII, cando estas actividades desenvolvéronse plenamente no Circo. En España as primeiras manifestacións circenses que podemos considerar como tales proveñen dos xogares.



Cada exercicio circense pode ter correspondencia cun aparello da Ximnasia Artística:

- Os trapecistas, barristas, anillistas relaciónanse claramente cos aparellos ximnásticos.
- Os acróbatas de “tapiz ou alfombra”... destacándose entre eles os equilibristas e os volteadores “man a man”.

Nos exercicios circenses de acrobacia obsérvanse dúas funcións ben diferenciadas: o PORTOR (persoa que suxeita) e o AGIL ou VOLTEADOR (persoa que realiza elementos de equilibrio, forza e flexibilidade encima do portor ou grandes saltos acrobáticos en fase aérea mediante lanzamentos dos portores para recepcionar de novo sobre eles ou no chan.

A construción de Pirámides humanas obsérvase ao longo da historia como un fenómeno moi afastado, expoñente da cultura dos pobos que obedece a diversas formas de manifestación ao longo da súa evolución histórica. No noso país tan rico en Danzas tradicionais que xeralmente culminan cunha composición estática ou dinámica na que uns ascenden sobre outros formando unha torre, un castelo ou unha pirámide, destaca na actualidade os Castells que se realizan en Cataluña.

No século XX a acrobacia desenvólvese rapidamente, agregándose a esta como unha actividade competitiva sobresaliente como unha novidade os exercicios no trampolín.

3. DEFINICIÓN

A ximnasia acrobática é unha disciplina incluída xunto co resto de deportes acrobáticos na IFSA - Federación Internacional de Deportes Acrobáticos - fundada en 1.973

Actividade que integra (Macei, 1.995) tres elementos fundamentais:

- A construción de figuras ou pirámides corporais que requiren forza, flexibilidade, propulsión e equilibrio.
- A acrobacia no chan e elementos de forza, flexibilidade e equilibrio como transicións dunhas figuras a outras.
- A música, que apoia ao compoñente coreográfico (con elementos de danza, saltos piruetas ximnásticas como compoñentes coreográficos) que lle outorgan a este deporte o grao de artístico.

4. A XIMNASIA ACROBÁTICA (ACROSPORT) COMO DISCIPLINA DEPORTIVA

O crecente interese competitivo en actividades ximnásticas durante o decenio de 1960 ata a actualidade, fan que a exhibición de pirámides humanas desemboquen na competición, dando lugar a un novo deporte denominado acrosport.

O acrosport trátase dunha disciplina incluída xunto co resto de deportes acrobáticos na IFSA – Federación Internacional de Deportes Acrobáticos fundada en 1973.

Actualmente, desde 1999, este deporte incorporouse na Federación Internacional de Ximnasia.

É definido como deporte acrobático realizado con compañeiros ou en grupo, mediante a combinación de pirámides humanas, saltos acrobáticos e elementos coreográficos, onde o corpo realiza varias funcións claramente determinadas. Por razóns evidentes, o compañeiro que se sitúa na parte superior chamado “**áxil**” ou “**volteador**” é máis pequeno e lixeiro que o que fai de base, denominado “**portor**”. Inclúe elementos ximnásticos e coreográficos organizados ao redor dos momentos culminantes de equilibrio e volteos. Os exercicios realízanse en grupos de dous, tres, ou catro executantes comportando unha alternancia de “Figuras” e de evolucións ximnásticas acrobáticas estereotipadas (volteos, equilibrios, rodas laterais, etc.) ou elementos novos orixinais de propia inventiva.

Segundo Macei (1995), trátase dunha actividade onde se integra tres elementos fundamentais:

- A construción de figuras que requiren forza, flexibilidade, propulsión e equilibrio.
- A acrobacia en chan como transicións dunha figura a outra.
- A música, que apoia ao compoñente coreográfico.

5. ESIXENCIAS DA XIMNASIA ACROBÁTICA EN COMPETICIÓN

5.1. CATEGORÍAS:

- Parellas masculinas
- Parellas femininas
- Parellas mixtas.
- Tríos femininos.
- Cuartetos masculinos.

5.2. XENERALIDADES DOS EXERCICIOS:

- O exercicio realizarase nun practicable de 12 x 12.
- Os exercicios realizaranse con acompañamento musical. A música ha de ser instrumental sen canto.
- A duración do exercicio é de 2 minutos e 30 segundos, controlados por un cronometrador. Cada segundo máis é penalizado.

5.3. COMPOSICIÓN DOS EXERCICIOS:

Os competidores realizan 3 tipos de exercicios acrobáticos:

- Exercicio de equilibrio ou **BALANCE**
- Exercicio dinámico ou de **TEMPO**
- Exercicio combinado

Cada un coas súas propias características.

- Todos os exercicios están formados por elementos individuais, de parella ou de grupo característicos do exercicio.
- Os exercicios de equilibrio deben mostrar forza, equilibrio, flexibilidade e axilidade. Inclúen subidas e motion así como apoios de equilibrio.
- Os exercicios dinámicos deben mostrar voos individuais e asistidos usando diversas direccións, rotacións, xiros en diferentes eixos e voos antes de capturas. Tamén son característicos as series e os pinchacarneiros (volteretas) incluíndo saltos ximnásticos e acrobáticos.
- Os exercicios combinados deben mostrar elementos característicos tanto dos exercicios de equilibrio como dos dinámicos.
- Existen requisitos especiais para a composición de cada exercicio.

5.3.1. Exercicio de equilibrio ou **BALANCE**:

Exercicios de parella:

- Os exercicios de parella deben incluír un mínimo de 6 elementos de equilibrio característicos, tres dos cales deben ser apoios de equilibrio de 3 segundos cada un.

- Cada membro da parella debe realizar 4 elemento individuais dos da categoría 1 das táboas de dificultade

- Por cada Requisito especial que falte, aplícase unha sanción de 1.0. pto

Exercicios de tríos (grupos femininos) e cuartetos (grupos masculinos):

- Deben realizar 3 apoios de equilibrio de 3 segundos cada un. Deberá haber un mínimo de 2 pirámides distintas (unha pirámide cunha ou máis transicións e unha pirámide fixa)

- Cada membro do grupo debe realizar 4 elementos individuais da categoría 1 das táboas de dificultade

- Por cada Requisito especial que falte, aplícase unha sanción de 1.0. pto.

5.3.2. Exercicios dinámicos ou de **TEMPO:**

Exercicios de parella e grupo (tríos e cuartetos)

- Deberá haber un mínimo de 6 elementos de parella ou de grupo con fase de voo, dous dos cales deberán ser capturas.

- Cada membro da parella debe realizar 4 elemento individuais dos da categoría 2 das táboas de dificultade (dos cales 1 debe ser un salto ximnástico)

- Por cada Requisito especial que falte, aplícase unha sanción de 1.0. pto

5.3.3. Exercicios combinados

- Deberá haber un mínimo de 6 elementos de parella/grupo, 3 dos cales deberán ser apoios de equilibrio e 3 elementos dinámicos, incluíndo unha captura. Cada elemento deberá ter valor de dificultade.

- Cada membro da parella ou grupo debe realizar un mínimo de 4 elementos individuais diferentes (ver apéndice 2) incluíndo:

- 2 elementos individuais diferentes da categoría 1, por separado ou en series.

- 2 elementos individuais diferentes da categoría 2, por separado ou en series.

ELEMENTOS INDIVIDUAIS CARACTERISTICOS:

Categoría 1:

Forza e equilibrio: Ex. Pinos de cabeza, de brazos, prancha xaponesa, prancha facial, penché, standler...

Flexibilidade: Ex.: spagat, pontes, remontes, flexións de costas, dislocacións e flexibilidade de ombreiros.

Axilidade: Ex.: Susunova, muíños americanos e combinacións de elementos acrobáticos aterrando no chan nunha postura que se mantén un breve espazo de tempo.

Coreográficos: Ex.: xiros sobre unha perna, sobre os glúteos...

Categoría 2:

Saltos de tumbling: Mortais, pranchas, pombas, flic- flac...

Coreográficos: Saltos ximnásticos con xiro, zancadas, gacelas, voadas, cosaco...

6. ASPECTOS TÉCNICOS

6.1. PRESAS DE MANS

Dentro dos aspectos técnicos necesarios para a construción de pirámides ou estruturas humanas, “as presas” ou agarres de mans ocupan un lugar importante. Estas son utilizadas na elaboración de todas as pirámides desde o principio ata o final adoptando múltiples formas, facilitando a súa construción e dando seguridade ás mesmas.

6.1.1. Tipos de Presas

Presas man a man



As mans xúntanse nunha posición estreitada como de saúdo (darse a man). Este agarre pode ser simple, cruzado dobre ou cruzado dobre mixto (ver figuras), e úsanse principalmente para empuxar ao compañeiro no proceso de unión ou formación dunha “Pirámide ou Estrutura” e en menor grao, para sostelo nunha posición de formación. O agarre dobre man a man, utilízase fundamentalmente para as accións motrices de abalos.

Presas de Pinza



Utilízase principalmente para soste as figuras ou posicións adoptadas e en menor grao, para lanzar ou empuxar ao compañeiro.

Presas Mano-boneca



A súa utilización é exactamente igual que na presa anterior de pinza.

Presas Brazo-brazo



Esta presa é usada principalmente para suxeitar unha posición investida. O que fai de base (portor) suxeita ao que se sitúa encima na unión do deltoides (ombreiros) e bíceps (brazos), mentres que o executante de arriba (áxil) suxeita o brazo (tríceps) do portor.

Entrelazado de bonecas e mans (plataforma / “ branquiña”)



Esta presa é usada para rubir e suxeitar en diferentes Pirámides e para lanzar (impulsar) en acrobacias aos áxiles. Realízase por dúas persoas, unha

fronte a outra; mentres unha suxeita a súa propia boneca esquerda coa man dereita, adiántase para agarrar a boneca dereita do outro coa man esquerda.

Presas Mano-pé:



Esta presa é utilizada fundamentalmente polo portor para soste ao áxil que se atopa encima na cópula nunha posición de equilibrio estático. Este agarre débese realizar na parte traseira do pé.

6.1.2. A base

É unha das funcións de máxima responsabilidade, debido a que da súa gran estabilidade dependerá a posible execución dunha pirámide. O apoio pode ser estático ou dinámico.



No “apoiado estático” o “portor”, xoga un papel relevante, xa que o seu corpo sérvelle ao compañeiro como superficie de apoio para formar diferentes posicións estáticas. O corpo apóiase de forma estática, ou pola contra, como soporte para xerar unha gran disparidade de movementos no “áxil” (o corpo apóiase de forma dinámica). A variedade de figuras e acción motrices xeradas baséanse na simbiose das zonas corporais que o “portor” ofrece coas superficies de apoio que o “áxil” responde.

A dificultade de todos estes apoios entre o “portor” e o “áxil” é inversamente proporcional ao número de apoios e á cantidade de superficie nos mesmos.



En canto ao “**apoiado dinámico**”, na que, grazas ao dinamismo do “áxil” sobre o apoio do “portor”; ou ao movemento do portor mantendo ao “áxil” en equilibrio; ou ao movemento simultáneo de ambos, o corpo pode adoptar diferentes formas de apoio (corpo escaleira, corpo ponte, corpo transporte, balancín, rodete, etc.) onde o dinamismo vese involucrado.

6.1.3. Posicións básicas do “ portor”

Posición bípeda

Para unha maior estabilidade, o portor no momento de fornecer a asistencia ao áxil, aumenta a súa base de sustentación abrindo, de maneira óptima, os apoios do chan. Baixa o seu centro de gravidade e reduce ao máximo os seus brazos de panca(de palanca).

Posteriormente, estende as súas pernas cos pés abertos á anchura dos ombreiros mantendo as súas costas rectas en liña coas pernas.

Cando o “ portor” está a manter ao “áxil” nunha posición de pé sobre os seus ombreiros, a insistencia nunha boa colocación de costas tan rectas como sexa posible aumenta para previr unha tensión innecesaria na columna.



Posición de xeonllos (cuadrupedia)

Nesta posición os brazos e coxas deben de permanecer estendidos e aliñados perpendicularmente; os xeonllos estarán paralelos cunha separación similar á anchura dos ombreiros; as costas estará plana e os dedos das mans abertos mirando cara a adiante.



Posición tombada supina

É esencial nesta posición, que a pelvis atópe-se metida cara a adiante de forma que as costas queden totalmente recta no chan. Por tanto, é importante evitar que os alumnos nesta posición despracen a pelvis cara atrás e arqueen as costas, xa que poden sobrecargar a zona lumbar.



6.1.4. Posicións básicas do “áxil”

En canto a estas posicións, indicar dous aspectos fundamentais:

Os apoios sobre o portor.

Cando o “áxil” ascende sobre o “portor” que se atopa en posición bípeda, o peso do corpo debe de recaer sobre a perna de sostén (perna de apoio) antes de que a perna libre sexa levantada. Ademais, o “áxil” debe de estar sempre axudado na súa ascensión apoiando as súas mans e pés nas partes do corpo do “portor” que mellor soporten o peso ombreiros, cadríceps. etc.

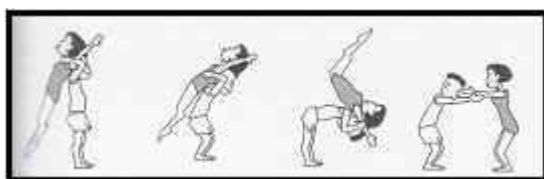
Se o “portor” está en cuadrupedia, o “áxil” deberá de apoiarse sobre as cadeiras ou os ombreiros para que o peso do corpo estea mantido sobre as coxas ou os brazos, pero nunca sobre as costas.

6.1.5. O corpo como orixinario de xiro

Dentro deste apartado é importante distinguir dúas funcións ben determinadas:

O corpo como plataforma de xiros

Onde todos os movementos xiratorios posibles do “áxil” prodúcense gracias ao apoio nunha ou varias superficies corporais do “portor”, en diferentes planos e con eixos de apoio diversos: ombreiros, abdome, costas. etc.



O corpo impulsor de xiros

Unha das funcións craves do “portor” é facilitar os xiros ao “áxil” mediante lanzamentos que faciliten a súa altura. É mesmo, un dos elementos obrigatorios dentro do Acroport de Competición. Entre todos os movementos posibles do “portor” que axudan ao “áxil” á realización de todas as combinacións de xiros destácanse pola súa eficacia as impulsións de pernas e impulsións dos brazos.

Na técnica destes impulsos, os portores sempre han de flexionar as súas pernas para lanzar con forza aos áxiles sendo as presas de mans máis utilizadas: agarres de pés-mans e a presa man a man.

7. BENEFICIOS DA XIMNASIA ACROBÁTICA:

- **Creatividade:** As acrobacias permiten un gran número de posibilidades que dan lugar á imaxinación.

- **Cooperación:** Obviamente, en toda acrobacia necesítase dunha axuda para realizala. Isto mesmo é o que permite a cooperación entre compañeiros facilitando a incorporación dun gran número de valores.

- **Auto superación:** Unha vez metidos no mundo das acrobacias, é tal a motivación que esperta esta actividade, que os alumnos desexan aprender máis e máis provocando a propia superación.

- **Autoestima:** A autoestima favorécese cunha numerosa cantidade de actividades que fan que quen as realiza senta importante e necesidade no grupo.

- **Expresividade:** Toda acción na que o elemento máis importante sexa o corpo e os seus movementos utiliza da expresividade.

- **Motricidade:** O movemento e a motricidade van asociados xa que todo movemento vai acompañado da parte motriz. E nas acrobacias maniféstase isto moi claramente xa que á hora de realizalas utilízase tanto a forza como a axilidade, velocidade e mesmo a resistencia.

- **Sociabilidade:** Nas actividades onde se necesita do compañeiro para que poidan ser realizadas sempre vai existir a sociabilidade e a interacción entre compañeiros.