

TEMA 2:
GIMNASIA ACROBÁTICA (ACROSPORT)



1. INTRODUCCIÓN

La palabra acrobacia proviene del Griego Akros, que expresa idea de extremo, extremidad. El acróbata del Griego Akrobatos significaba que andaban sobre la punta de los pies, posteriormente se amplió la definición a las personas que hacían con su cuerpo ejercicios de agilidad y equilibrio corporal, con gran habilidad.

Este término se amplió con connotaciones peyorativas y despreciativas. Hoy en día, las personas que realizan esta actividad, gozan del prestigio puesto que se reconoce la importancia y la dificultad de ejecución de esta disciplina.

Actualmente dentro del ámbito gimnástico, el término acrobacia significa: "Saltos con significativa fase aérea y con volteos (rotaciones sobre algunos de los ejes lateral, anteroposterior, longitudinal)

2. ORIGEN E HISTORIA

Es muy difícil determinar cuando surgieron estos ejercicios mediante el estudio de las culturas y/o monumentos de la antigüedad, testimonios arqueológicos y crónicas de antiguos historiadores, filósofos y poetas.

Es posible imaginar el surgimiento y desarrollo de este tipo de ejercicios acrobáticos en la antigüedad hace más de 4,000 años.

Documentos gráficos sobre el antiguo Egipto ya reflejan artistas llevando a cabo distintas actuaciones acrobáticas, malabarística .., pero no será hasta el siglo XVIII, cuando estas actividades se desarrollaron plenamente en el Circo. En España las primeras manifestaciones circenses que podemos considerar como tales provienen de los juglares.

Cada ejercicio circense puede tener correspondencia con un aparato de la Gimnasia Artística:

- Los trapecistas, barristas, anillistas se relacionan claramente con los aparatos gimnásticos.

- Los acróbatas de “tapiz o alfombra”... destacándose entre ellos los equilibristas y los volteadores “mano a mano”.



En los ejercicios circenses de acrobacia se observan dos funciones bien diferenciadas: el PORTOR (persona que sujeta) y el AGIL o VOLTEADOR (persona que realiza elementos de equilibrio, fuerza y flexibilidad encima del portor o grandes saltos acrobáticos en fase aérea mediante lanzamientos de los portores para decepcionar de nuevo sobre ellos o en el suelo.

La construcción de Pirámides humanas se observa a lo largo de la historia como un fenómeno muy lejano, exponente de la cultura de los pueblos que obedece a diversas formas de manifestación a lo largo de su evolución histórica. En nuestro país tan rico en Danzas tradicionales que generalmente culminan con una composición estática o dinámica en la que unos ascienden sobre otros formando una torre, un castillo o una pirámide, destaca en la actualidad los Castells que se realizan en Cataluña.

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.

3. DEFINICIÓN

La gimnasia acrobática es una disciplina incluida junto con el resto de deportes acrobáticos en la IFSA - Federación Internacional de Deportes Acrobáticos - fundada en 1.973

Actividad que integra (Macé, 1.995) tres elementos fundamentales:

- La construcción de figuras o pirámides corporales que requieren fuerza, flexibilidad, propulsión y equilibrio.
- La acrobacia en suelo y elementos de fuerza, flexibilidad y equilibrio como transiciones de unas figuras a otras.
- La música, que apoya al componente coreográfico (con elementos de danza, saltos piruetas gimnásticas como componentes coreográficos) que le otorgan a este deporte el grado de artístico.

4. LA GIMNASIA ACROBÁTICA (ACROSPOT) 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 DE LA GIMNASIA ACROBÁTICA EN COMPETICIÓN

5.1. CATEGORÍAS:

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

5.2. GENERALIDADES DE LOS EJERCICIOS:

- El ejercicio se realizará en un practicable de 12 x 12.
- Los ejercicios se realizarán con acompañamiento musical. La música ha de ser instrumental sin canto.
- La duración del ejercicio es de 2 minutos y 30 segundos, controlados por un cronometrador. Cada segundo más es penalizado.

5.3. COMPOSICIÓN DE LOS EJERCICIOS

Los competidores realizan 3 tipos de ejercicios acrobáticos:

- Ejercicio de equilibrio o BALANCE
- Ejercicio dinámico o de TEMPO
- Ejercicio combinado

Cada uno con sus propias características.

– Todos los ejercicios están formados por elementos individuales, de pareja o de grupo característicos del ejercicio.

– Los ejercicios de equilibrio deben mostrar fuerza, equilibrio, flexibilidad y agilidad. Incluyen subidas y *motion* así como apoyos de equilibrio.

– Los ejercicios dinámicos deben mostrar vuelos individuales y asistidos usando diversas direcciones, rotaciones, giros en diferentes ejes y vuelos antes de capturas. También son característicos las series y las volteretas incluyendo saltos gimnásticos y acrobáticos.

– Los ejercicios combinados deben mostrar elementos característicos tanto de los ejercicios de equilibrio como de los dinámicos.

– Existen requisitos especiales para la composición de cada ejercicio.

5.3.1. Ejercicio de equilibrio o BALANCE

Ejercicios de pareja:

- Los ejercicios de pareja deben incluir un mínimo de 6 elementos de equilibrio característicos, tres de los cuales deben ser apoyos de equilibrio de 3 segundos cada uno.
- Cada miembro de la pareja debe realizar 4 elementos individuales de los de la categoría 1 de las tablas de dificultad
- Por cada Requisito especial que falte, se aplica una sanción de 1.0. pto

Ejercicios de tríos (grupos femeninos) y cuartetos (grupos masculinos):

- Deben realizar 3 apoyos de equilibrio de 3 segundos cada uno. Deberá haber un mínimo de 2 pirámides distintas elegidas de diferentes (una pirámide con una o más transiciones y una pirámide fija)
- Cada miembro del grupo debe realizar 4 elementos individuales de la categoría 1 de las tablas de dificultad
- Por cada Requisito especial que falte, se aplica una sanción de 1.0. pto.

5.3.2. Ejercicios dinámicos o de TEMPO

Ejercicios de pareja y grupo (tríos y cuartetos)

- Deberá haber un mínimo de 6 elementos de pareja o de grupo con fase de vuelo, dos de los cuales deberán ser capturas.
- Cada miembro de la pareja debe realizar 4 elementos individuales de los de la categoría 2 de las tablas de dificultad (de los cuales 1 debe ser un salto gimnástico)
- Por cada Requisito especial que falte, se aplica una sanción de 1.0. pto

5.3.3. Ejercicios combinados

- Deberá haber un mínimo de 6 elementos de pareja/grupo, 3 de los cuales deberán ser apoyos de equilibrio y 3 elementos dinámicos, incluyendo una captura. Cada elemento deberá tener valor de dificultad.
- Cada miembro de la pareja o grupo debe realizar un mínimo de 4 elementos individuales diferentes (ver apéndice 2) incluyendo:
 - 2 elementos individuales diferentes de la categoría 1, por separado o en series.

- 2 elementos individuales diferentes de la categoría 2, por separado o en series.

ELEMENTOS INDIVIDUALES CARACTERISTICOS:

Categoría 1:

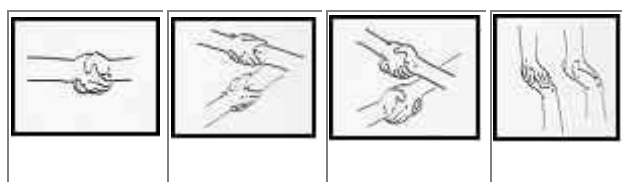
Fuerza y equilibrio:	Ej. Pinos de cabeza, de brazos, plancha japonesa, plancha facial, penché, standler...
Flexibilidad:	Ej: spagat, puentes ,remontes, flexiones de espalda, dislocaciones y flexibilidad de hombros.
Agilidad:	Ej: Susunova molinos americanos y combinaciones de elementos acrobáticos aterrizando en el suelo en una postura que se mantiene un breve espacio de tiempo.
Coreográficos:	Ej: giros sobre una pierna , sobre los glúteos...

Categoría 2:

Saltos de tumbling	Mortales, plachas, palomas, flic-flac...
Coreográficos	Saltos gimnásticos con giro, zancadas, gacelas, voladas, cosaco...

6. ASPECTOS TÉCNICOS

6.1. 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.

6.1.1. Tipos de Presas

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 cúpula en una posición de equilibrio estático. Este agarre se debe de realizar en la parte trasera del pie.



6.1.2. La base

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.

6.1.3. Posiciones básicas del “portor”

Posición bípeda

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.



Posición de rodillas (cuadrupedia)

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.



Posición tumbada supina

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



6.1.4. Posiciones básicas del “ágil”

En cuanto a estas posiciones, indicar dos aspectos fundamentales:

Los apoyos sobre el portor

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, cuádriceps. 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.

6.1.5. 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. BENEFICIOS DE LA GIMNASIA ACROBÁTICA:

- **Creatividad:** Las acrobacias permiten un gran número de posibilidades que 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.
- **Expresividad:** Toda acción en la que el elemento más importante sea el cuerpo y sus movimientos utiliza de la expresividad.
- **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.