



EL ACROSPORT

I. INTRODUCCIÓN

El acrosport es un deporte acrobático-coreográfico, ya que en sus ejercicios se integran tres elementos fundamentales:

Formación de figuras o pirámides corporales

Habilidades gimnásticas de suelo como elementos de enlace entre una figura y otra.

Música que apoya al componente coreográfico de combinación de los elementos anteriores.

Podemos también definirlo como un deporte de cooperación, donde existe la presencia de compañeros que sincronizan sus acciones motrices en un espacio estable para conseguir la realización de figuras o pirámides humanas.

Los elementos fundamentales en acrosport son dos:

- **Técnica:** Permite la correcta formación de pirámides más o menos complejas
- **Valor artístico:** surge del potencial creativo del ser humano y que permite la formación de figuras bellas y la utilización del cuerpo como un elemento de comunicación y expresión.

La principal diferencia entre **pirámide** y **figura** estriba en los niveles de altura que se forman entre los distintos componentes de la formación elegida, es decir, a nivel de suelo (figura) o por encima del mismo (pirámide).

Ejemplo de figura



Ejemplo de pirámide





II. ROLES/PAPELES DE LOS INTEGRANTES DE LA FORMACIÓN EN ACROSPORT

Los componentes de una formación de acrosport pueden adoptar uno, dos o tres de los distintos roles para así formar una figura o pirámide.

En la siguiente figura tenemos los 3 roles que se pueden dar en la formación de una pirámide:



- a. **PORTOR**, aquellos que soportan el peso de la pirámide.



- b. **ÁGIL**, aquellos que se suben sobre los portores.



- c. **AYUDA**, aquellos que facilitan la formación de la pirámide y que evitan la aparición de accidentes.





III. ASPECTOS TÉCNICOS IMPORTANTES

a. Los Apoyos

Existen una serie de apoyos seguros. Entendemos por apoyos seguros todos aquellos puntos donde se pueda situar una carga, en este caso el peso del Ágil, y no suponga un perjuicio físico para el Portor. Los apoyos deben ser siempre sobre la prolongación del eje longitudinal de los segmentos, de forma que el peso caiga sobre el hueso y no en la mitad del mismo. Por ejemplo, en la posición de banco facial, los apoyos se realizarán sobre los hombros y la parte más baja de las caderas, NUNCA EN MITAD DE LA ESPALDA.



En cuadrupedia dorsal, sobre los hombros y las rodillas





En bipedestación, siempre sobre las rodillas o en la unión de la cadera con la pierna, nunca sobre el cuádriceps. Además en esta posición la espalda ha de estar siempre recta, evitando curvaturas de la columna.



b. Las presas y agarres

Son un aspecto técnico muy importante para la construcción de pirámides. Se utilizan en todas las pirámides, independientemente la fase en que se encuentre, facilitando su construcción y aportando seguridad a las mismas. También se usan para las proyecciones y los giros.

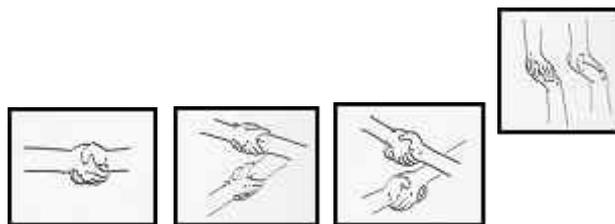
Son muy importantes los juegos previos realizados a la construcción de pirámides, usando la mayor variedad de presas posibles.

Se usan principalmente para empujar al compañero en el proceso de unión o formación de la pirámide y para sostenerlo en una posición de formación. El agarre doble mano a mano se utiliza para las acciones motrices de balanceos.

Las presas son un aspecto fundamental del acroport, ya que dan seguridad y estabilidad a las pirámides y cada una de ellas tiene una función específica: (ver ilustraciones)

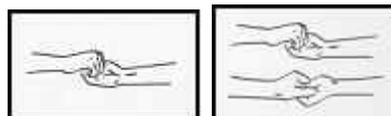
Presa mano a mano.

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.



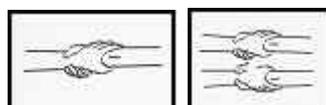
Presa de pinza.

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



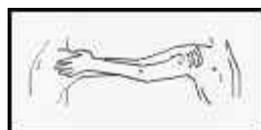
Presa Mano-Muñeca

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.



Plataforma

Para trepar y sujetar en algunas pirámides y para lanzar en acrobacias al alumno 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 del pie.





IV. NORMAS DE SEGURIDAD

Algunos de los aspectos que hemos de respetar siempre en la formación de una pirámide son los siguientes:

- Ü Cuando finaliza una pirámide, los portores deben permanecer en su posición, sin moverse, hasta que los ágiles caigan en lugares libres con seguridad.
- Ü Si los ágiles pierden el equilibrio deben intentar caer sobre los pies
- Ü Toda persona que caiga no debe agarrarse nunca a nadie

Además, en cada una de las formaciones, hemos de tener en cuenta lo siguiente:

- Colocar la espalda siempre recta
- Mantener el tono muscular, no relajarse, para de esta forma poder adaptar posturas rígidas
- No apoyarse en mitad de la espalda del compañero
- Localizar las zonas adecuadas para el apoyo.

V. FASES EN LA CORRECTA REALIZACIÓN DE UNA PIRÁMIDE

1ª Fase. Construcción de la pirámide: Los portores irán formando la base, adoptando las posturas elegidas en la posición más firme posible. Los alumnos que vayan a ocupar la parte más elevada irán trepando manteniéndose lo más pegado posible a la base, con la cabeza erguida y ejerciendo una fuerza de presión hacia abajo, evitando en todo momento empujar hacia fuera en dirección lateral. La pirámide se forma de dentro hacia afuera y de abajo a arriba.

2ª fase. Estabilización. Una vez conseguida la pirámide, esta deberá mantenerse durante al menos 3 segundos. Si la distribución del peso es correcta, la pirámide se mantendrá. Si es necesario, deberán realizarse las correcciones de posición oportunas para corregir los desequilibrios que se produzcan.

3ª Fase. Desenlace. Este debe realizarse siempre en sentido inverso a la primera fase, siendo los ágiles los que deben ir bajando hacia delante o de forma lateral. Los portores o los ayudantes ayudarán en la recepción, sujetando por la cintura y espalda al ágil, que tendrá siempre en cuenta las pautas sobre la recepción en el suelo que se explican a continuación:

1. El contacto con el suelo debe hacerse siempre con los pies ligeramente abiertos hacia afuera para aumentar la base del equilibrio. Al bajar, hacerlo siempre por delante.
2. Los ágiles tras perder el equilibrio deberán intentar caer siempre sobre los pies. Flexionando las rodillas para absorber el impacto.
3. La columna debe mantenerse recta, brazos abiertos hacia los lados y tronco inclinado hacia delante.
4. Los portores deben permanecer en sus posiciones para que los ágiles caigan en lugares libres con seguridad.