



Curso: 1º bachillerato

Asignatura: Educación Física

Profesor: Luis Corbacho Oltra

COLEGIO PADRE MANYANET

1. INTRODUCCIÓN HISTÓRICA

La palabra acróbata proviene del Griego Akrobatos que significa caminar sobre la punta de los pies, persona que hace habilidades sobre cuerdas o trapecios.

Actualmente es difícil determinar, mediante el estudio de las culturas y/o monumentos de la antigüedad, cuando surgieron estos ejercicios, testimonios arqueológicos y crónicas de antiguos historiadores, filósofos y poetas. Es posible imaginar el surgimiento y desarrollo de este tipo de ejercicios acrobáticos surgieron en la antigüedad hace más de 4.000 años. Descubrimientos en excavaciones arqueológicas como ánforas, pinturas rupestres y relieves nos dicen que los ejercicios acrobáticos ya se realizaban en las danzas del antiguo Egipto 2.500 años a.C., deduciendo que ellos ya conocían diferentes "parados de manos", "puentes" y otras acrobacias realizadas en forma individual y por parejas. Los primeros datos de ellos fueron encontrados en los monumentos mortuorios en Ben-Xason Egipto aplicados en la preparación guerrera.

Durante este tiempo de ejercicios acrobáticos ocuparon un lugar especial en fiestas y ceremonias, una de las crónicas que data del siglo IV que en uno de los festivales, los ejercicios acrobáticos eran demostrados por acróbatas profesionales y dice así: "Ante las visitas se presenta un grupo de bailarinas las cuales realizaban diferentes saltos lanzándose una sobre otra con increíble rapidez, una se sube encima de la cabeza de las otras, formando pirámides llegando hasta el techo. Después una tras otra saltan al piso e inmediatamente ejecutan nuevos saltos con perfecta maestría, movimientos constantes, bailan de manos elevándose con ayuda de la pareja hacen volteretas en el aire, sus equilibrios y acrobacias con movimientos rápidos que producen gran asombro entre los invitados divirtiéndolos grandemente". Excavaciones arqueológicas en Grecia afirman que los antiguos griegos conocían los ejercicios acrobáticos: en un jarrón griego ilustrado con dibujos, se ve que conocían el ejercicio, como salto de manos a pies y viceversa siendo ejecutado sobre dagas enterradas con el empuñadura al piso y la hoja por encima de la superficie; se puede decir que este era el antiguo ancestro del actual flic-flac (resorte de manos atrás). En la antigua Roma la gimnasia no se demostró en el circo sino en las calles, esto se ve en los grabados en las paredes de los palacios de la Antigua Pompeya sepultada por el Vesubio (79 años a.C.). Durante la época feudal (del siglo IV al XIII) en Europa crece

considerablemente el interés por la actividad circense, sin embargo fueron muy perseguidos y frenados los artistas acróbatas que pese a todo siguieron propagando su maestría por las calles. En el renacimiento las artes, ciencias y literatura, alcanzan un gran desarrollo, esto repercute en el avance de la acrobacia.

Surge 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. El primer libro contiene algunos datos sobre la utilización de los ejercicios acrobáticos en la Educación Física. Aparece al final del Siglo XVI "para el Arte Gimnástico" de Geronimus Mercurialis, médico Veneciano su éxito más notable alcanza la obra del italiano Angelo Tucaro (1538 - 1616) "Tres Diálogos para los ejercicios con Saltos Volteos" por primera vez en la historia de la gimnasia se escribe y esquematiza 85 ejercicios acrobáticos.

En la mitad del siglo XVIII aparece el primer circo moderno, donde la acrobacia forma parte determinante e inseparable de la comedia circense. Al surgimiento de los sistemas gimnásticos nacionales (Sueco, Francés y Alemán) siglo XVIII y 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 una actividad competitiva sobresaliente como una novedad los ejercicios en el trampolín y por vez primera en Estados Unidos en 1926. Este último construyó el trampolín en 1918 y en 1936 organiza la construcción masiva de este aparato. Los ejercicios acrobáticos en el trampolín fueron incluidos en el programa de Educación Física en los programas de las preparatorias y universidades y más tarde en la armada de los Estados Unidos. Aquí mismo en 1948 se llevó a cabo el primer Campeonato Nacional Estudiantil. La competencia de trampolín fue incluida en los programas de los segundos juegos Panamericanos en México de 1955.

2. ACROSPORT

2.1. DEFINICIÓN

Es un deporte **acrobático-coreográfico** donde se integran tres elementos fundamentales:

- Formación de figuras o pirámides corporales.
- Acrobacias y elementos de fuerza, flexibilidad y equilibrios como transiciones de unas figuras a otras.
- Elementos de danza, saltos y piruetas gimnásticas como componente coreográfico, que le otorga a este deporte el grado de artístico.



También se puede definir como un deporte **Sociomotriz**, donde 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, en busca de una gran perfección técnica y coreográfica.

2.2. CONTROL DEL CUERPO

El acrosport supone un conocimiento continuo y preciso de la posición de todos y cada uno de los segmentos corporales y la relación entre y ellos y de los ellos con los del compañero. La posición de **control del cuerpo o de bloqueo** es aquella en la que nos colocamos de pie, con los hombros flexionados 160°, juntos con la flexión del cuerpo de unos 20°, con tobillos en máxima extensión, manteniendo el resto de las articulaciones en posición anatómica. Para lograr esta intensa contracción se requiere un mínimo de entrenamiento, ya que se debe reconocer internamente cual es la situación correcta de cada parte del cuerpo. Por otra parte **es necesario un mínimo de fuerza-resistencia** para lograr conservar y

mantener esa posición. La posición de control del cuerpo es la base de todo aprendizaje y entrenamiento de la gimnasia en todas sus modalidades. La automatización y dominio de dicha posición se convierte en una necesidad para el desarrollo del resto de los gestos técnicos gimnásticos.

2.3. ROLES

El cuerpo en esta modalidad ha de realizar dos roles o funciones bien diferenciadas:

1. **"portor o base"**, persona que sujeta. Sobre la que recae el peso. Los principios a seguir por el portor son:

- No soportar durante mucho tiempo el peso del ágil.
- Prevenir al ágil para evitar caída y permitirle recolocarse y avisar si se encuentra molesto o mal colocado.
- Participar en la recepción equilibrada del ágil.
- Permanecer inmóvil hasta que el ágil tome contacto con el suelo.



2. **"ágil o volteador"**, persona que realiza los elementos de flexibilidad, equilibrio y combinaciones encima del portor o, grandes saltos acrobáticos (mortales simples, dobles, con piruetas, etc) en fase aérea mediante propulsiones de los portores para recepcionar de nuevo sobre ellos o en el suelo. Los principios a seguir por los ágiles son:

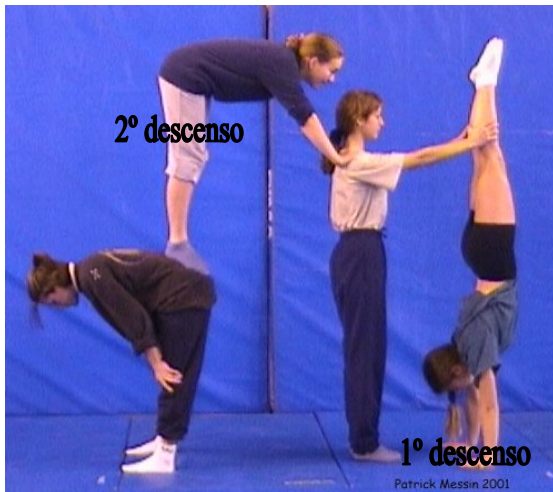
- Establecerse rápida y suavemente sobre el portor.
- Tener un punto de referencia al que mirar.
- El último ágil es el primero en bajar.
- Buscar la mayor superficie de apoyo sobre el portor.
- Evitar apoyos en zonas articulares de riesgo: codos, columna,...
- Esquivar al portor en los descensos y caídas. Bajadas controladas.
- Bajada inmediata a la señal del portor.

2.4. COLOCACIÓN INTERCORPORAL

La colocación intercorporal se define como el **ajuste postural recíproco para alcanzar el equilibrio, tanto estático como dinámico, entre dos o más cuerpos**. Hay varios aspectos que influyen:

Ascensos: hay varias formas de ascender

- Impulso libre: es la forma más limpia de subir, pero no la más fácil. Se hace sin ningún apoyo intermedio, directamente desde el suelo. Puede ser trepando o saltando.
- Impulso externo: se da cuando una ayuda (portor o no) ofrece un apoyo sobre el que se apoya para subir. Suelen ser las plataformas de manos, hombros o pies.
- Impulso de apoyo intermedio: se utiliza una zona del propio portor sobre el que se va a montar. Puede ser con agarre, en suspensión o con contacto previo.
- Con agarre mutuo: se establece una ayuda interna entre el ágil y el portor donde se facilita un ascenso por trepa.



Descensos: pueden ser directos o indirectos. En los primeros se pasa directamente del apoyo en el portor al suelo y en los descensos indirectos se establecen contactos intermedios. Es muy importante que los descensos se realicen desde el acróbata más inestable al más estable. En la foto adjunta se determina que el ágil que realiza en apoyo invertido (pino) es el primero en deshacer la figura y posteriormente el que está en equilibrio sobre la cadera.

Caídas: es un descenso no previsto e involuntario producido por un desequilibrio anticipado. En estos casos hay que intentar ocupar espacios libres, flexionar rodillas, cuello y espalda.

Agarres: los más corrientes son las presas de manos, por ser la más segura. Dentro de estos, pueden ser:

- mano a mano (simple, dedos entrelazados,...)
- mano a muñeca
- mano a hombro, rodilla, tobillo o cualquier otra superficie.



Apoyos: son formas de contacto en las que no intervienen las manos, es decir, los agarres. Son contactos más inestables (espalda contra espalda, pies con muslos,...). En la foto que se adjunto junto a este texto, la chica que se encuentra en equilibrio invertido y el hombre que se encuentra tumbado realizan un agarre, al igual que es un agarre las piernas de la chica en apoyo invertido con las manos de la chica que está a caballito. Por otro lado, es un apoyo el contacto entre los pies del hombre tumbado y el abdomen de la chica que recibe dichos pies.

Ayudas: es un aspectos muy importante de la gimnasia colectiva, ya que evita accidentes y riesgos, disminuyendo los miedos y permitiendo una práctica más relajada, fácil y eficaz. Hay dos tipos de ayudas:

- Manual: realizada por un compañero, pudiendo ser activa, es decir, una intervención física o pasiva, es decir, psicológica. Las ayudas pueden ser de tres tipos:
 - o Refuerzos: garantizar la estabilidad postural.
 - o Impulsiones: pretende suplir la falta de fuerza o de técnica en la orientación y aplicación de impulsos motores.
 - o Retenciones: se trata de aminorar o detener el movimiento en el caso de caídas para evitar choques o golpes.
- Material: ayuda proporcionada por colchonetas, protectores,...

