

ACROSPORT

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 *Socio-motriz*, 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.

Igualmente, podemos decir que el Acrosport, es un deporte que es practicado por gimnastas con tipologías diferentes, ya que el cuerpo en esta modalidad ha de realizar dos funciones bien diferenciadas el "*portor o base*", persona que sujeta, y el "*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.

Son cinco las Categorías competitivas existentes en esta modalidad:

-Parejas masculinas.

-Parejas femeninas.

-Parejas mixtas.

-Tríos femeninos.

-Cuartetos masculinos.

Los competidores en cada una de estas categorías han de realizar tres ejercicios de competición con una duración máxima de 2,30 minutos. El primer ejercicio es de *Balance o Equilibrio* La característica de los elementos de equilibrio es que los dos (o varios) compañeros están en contacto todo el tiempo durante la realización de la figura o pirámide. Al segundo ejercicio se le denomina de *Tempo o Dinámico*. Las características de los elementos de tempo es que el ágil es propulsado por el portor o portores para realizar movimientos aéreos, con lo cual, el contacto entre los compañeros es breve. Y por último, existe un *Ejercicio Combinado* que como su nombre indica está compuesto de elementos

característicos de Posiciones de Equilibrio (Balance) y de elementos dinámicos de vuelo (Tempo).

Este deporte acrobático es un gran desconocido en nuestro país dada su escasísima tradición y práctica. Este hecho, conlleva inevitablemente ciertas limitaciones en el entrenamiento, atendiendo fundamentalmente a su proceso de enseñanza-aprendizaje, construcción y mejora de las capacidades motoras que sustentan ese aprendizaje y su proceso de perfeccionamiento, y por supuesto a una óptima organización de la planificación de la disciplina.

El Acrosport de competición está caracterizado por la presentación de un ejercicio en el que una aplicación concreta de la fuerza (en sus diversas manifestaciones) es vital para el éxito final. Por este motivo otra de las pretensiones de este trabajo será cuantificar cada una de las manifestaciones de la fuerza en los ejercicios de competición.

Método

EN EL PORTOR:

Posiciones de base

- Definición: Superficie de apoyo para formar diferentes posiciones estáticas.
- Criterio de observación: Desde el momento en el que el portor mantiene una posición sosteniendo al ágil hasta que varía dicha posición por transición o bajada.

Arrancadas

- Definición: Acción en la que el portor alza al ágil en un movimiento explosivo de empuje con una flexo-extensión de piernas.
- Criterio de observación: Desde el momento en el que el portor inicia el movimiento en contacto con el ágil hasta que adquiere una posición de base.

Propulsiones

- Definición: Acción en la que el portor lanza al ágil a una evolución aérea.
- Criterio de observación: Partiendo de una posición en contacto con el ágil (suele ser con brazos flexionados), desde el instante que inicia la acción propulsiva hasta el momento en el que pierde contacto con él (suele ser con brazos extendidos).

Capturas

- Definición: Elemento dinámico en el que el vuelo del ágil termina sobre el portor sin llegar a tocar el suelo.
- Criterio de observación: Desde el momento en el que el portor toma contacto con el ágil, después de un vuelo de éste, hasta que equilibra su posición.

EN EL ÁGIL:

Posiciones de equilibrio

- Definición: Postura estática mantenida por el ágil sobre el portor cuya dificultad radica tanto en el acceso como en el mantenimiento de la posición.
- Criterio de observación: Desde el momento en el que el ágil mantiene una posición estática sobre el portor hasta que varía dicha posición por transición o bajada.

Subidas

- Definición: Movimiento progresivo en el que el ágil varía de una posición más baja a otra más alta sobre el portor.
- Criterio de observación: Desde el momento en el que el ágil inicia el movimiento ascendente en contacto con el portor hasta que adquiere una posición de equilibrio sobre él.

Salto

- Definición: Movimientos en los que se produce una pérdida de contacto con la superficie de apoyo tras propulsión del portor.
- Criterio de observación: Desde el momento en el que el ágil inicia el movimiento de flexión previa hasta que despega del contacto con el portor.

Recepciones

- Definición: Movimiento en el que el ágil toma contacto con el portor o con el suelo, después de un vuelo, equilibrando su posición.
- Criterio de observación: Desde el momento en el que el ágil toma contacto con el portor o con el suelo, después de un vuelo, hasta que equilibra su posición.

AMBOS:

Transiciones

- Definición: Movimiento de una posición o elemento a otra sin vuelta al suelo o al apoyo sobre el portor.
- Criterio de observación: Desde el momento en el que se inicia el movimiento para pasar de una posición estática a otra.

Elementos individuales

- Definición: Una habilidad desarrollada por un compañero sin la asistencia de otro.
- Criterio de observación: Desde el momento en se que inicia dicho elemento hasta que concluye, teniendo en cuenta el ante salto en las acrobacias.

Coreografía

- Definición: Conjunto de elementos que buscan la sincronización música-movimiento.
- Criterio de observación: Desde el momento que se inicia cualquier movimiento coreográfico hasta el momento que finaliza.

En conclusión se puede decir que el Acrosport es una modalidad de deporte en la que intervienen dos grupos de persona:

- Portores: son las bases de las pirámides o ejercicios de fuerza.
- Ágiles: son las personas o grupos de personas que realizan todo el trabajo de agilidad.

“Acrosport como contenido de Educación Física puede contribuir a desarrollar cualidades como la coordinación, la fuerza, la flexibilidad y también aspectos como la imagen mental del movimiento, la coordinación de varias habilidades y la construcción de enlaces, el trabajo del ritmo y la adaptación a la música, la cooperación y colaboración con el compañero, el conocimiento de las ayudas, el trabajo en grupo, etc. Con lo que su elección como contenido para abordarlo dentro de las clases de Educación Física puede ser acertada, y además, en muchos casos, motivante para el alumno. Se suele impartir en grupos de alumnos, según las características de cada uno, se les considera ágiles o portores.”