

UNITAT DIDÀCTICA D'ACROSPORT



ÍNDEX

1.	HISTÒRIA.....	2
2.	CONCEPTE D'ACROSPORT	2
3.	ROLS DELS PARTICIPANTS	3
4.	ASPECTES TÈCNICS IMPORTANTS	4
5.	NORMES DE SEGURETAT	5
6.	FASES D'UNA CORRECTA REALITZACIÓ D'UNA PIRÀMIDE.....	5
7.	CONCEPTE DE COREOGRAFÍA.....	6
8.	COM ES CREA UNA COREOGRAFÍA?.....	6

1. HISTÒRIA

La paraula acròbata prové del Greg “*Akrobatos*” que significa caminar sobre la punta del peus, però popularment podem definir la paraula “acrospport” com l’esport en el que un acròbata realitza exercicis gimnàstics i habilitats com salts equilibris, girs, etc.

És difícil determinar quan i com sorgeix aquest tipus d’exercici, excavacions arqueològiques a Grècia afirmen que els antics grecs coneixien els exercicis acrobàtics.

A Europa, entre els segles IV i XIII creix considerablement l’interès per l’activitat de circ, o els acròbates mostren la seva habilitat pels carrers dels pobles o en les fires d’aquests.

En el Renaixement apareix a **Venècia** el concurs anomenat “ *Concurs d’Arquitectura Viva*”, que consistia en la elaboració de piràmides acrobàtiques, i s’endua el premi aquella que obtenia major altura respecte el terra. Així mateix, és en aquest període quan apareix l’interès entre els pedagogs de l’època cap a la Educació Física com a mitjà de desenvolupament i educació dels joves.

A finals del segle XVIII, aquesta activitat forma plenament part en el circ, i amb ella els exercicis en llit elàstic, trampolí, equilibris, etc...

A partir de l’aparició dels sistemes gimnàstics nacionals (suec, francès i alemany), **entre els segles XVIII i XIX** la acrobàcia pren tres direccions:

- 1) Com a “modus vivendi” (guanyar-se la vida) dels nens del carrer.
- 2) Com a art de circ.
- 3) Com a contingut de l’Educació Física.

En el **segle XX** l’acrobàcia es desenvolupa ràpidament afegint-s’hi, com activitat competitiva important, els exercicis en el trampolí.

Actualment, l’acrospport està inclòs a la Federació Internacional d’Esports Acrobàtics, fundada l’any 1973 i integrada a la Federació Internacional de Gimnàstica des de l’any 1999.

2. CONCEPTE D’ACROSPORT

El podem definir com un esport de cooperació, on existeix la presència de companys que sincronitzen les seves accions motrius en un espai estable per aconseguir la realització de figures o piràmides humanes.

En acrospport existeixen dos elements fonamentals:

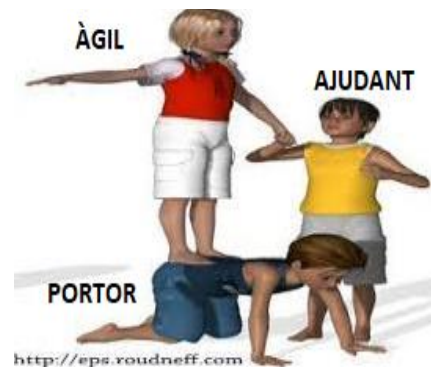
- 1) **Tècnica:** permet la correcta formació de piràmides més o menys complexes.

- 2) **Valor artístic:** apareix del potencial creatiu de l'home i permet la formació de figures estèticament boniques i l'ús del cos com un element de comunicació i expressió.

3. ROLS DELS PARTICIPANTS

Els integrants d'una formació d'acroport poden adoptar un, dos o tres dels diferents rols per a formar una figura o piràmide.

- **PORTADORS:** els que suporten el pes de la piràmide.
- **ÀGILS O ACRÓBATES:** realitzen els elements més complexes (acrobàcies) i pugen fins les posicions més altes.
- **AJUDANTS:** els que faciliten la formació de la piràmide i eviten l'aparició d'accidents.



4. ASPECTES TÈCNICS IMPORTANTS

- 1) **Els recolzaments:** per recolzaments segurs entenem tots aquells punts on es pot situar una càrrega, en el nostre cas el pes de l'àgil, i no suposi un perjudici físic pel **portor**. Els recolzaments han de ser sempre sobre la prolongació de l'eix longitudinal dels segments, de forma que el pes caigui sobre l'os però no a la meitat d'aquest.

Per exemple:

- En la posició de banc, els recolzaments es realitzaran sobre les espatlles i la part més baixa dels malucs, **mai al mig de l'esquena**.

No recolzar-se al mig de l'esquena del company.	Localitzar les zones de recolzament adients del portor (pelvis i omòplats)
	

- En **quadrupèdia dorsal**, sobre les espatlles i els genolls.



- En **bipedestació**, sempre sobre els genolls o en els malucs, mai sobre el quàdriceps. A més a més, en aquesta posició l'esquena ha d'estar sempre recta, evitant curvatures de la columna.



- 2) **Les Preses:** Aspecte tècnic molt important que s'utilitza en totes les construccions de piràmides, facilitant la construcció i aportant seguretat. També s'usen per a les projeccions i girs.

1. Presa ma a ma	2. Presa de pinça	3. Presa ma-canell	4. Presa braç-braç	5. Plataforma	6. Presa ma-peu
					

5. NORMES DE SEGURETAT

A continuació tenim alguns dels aspectes que hem de respectar sempre quan duem a terme una formació:

1. Al finalitzar una piràmide, els portors han de romandre en la seva posició, sense moure's, fins que els àgils caiguin en llocs lliures amb seguretat.
2. En el cas que els àgils perdin l'equilibri han d'intentar caure sobre els peus.
3. Quan un cau no s'ha d'agafar mai a ningú.

A més a més, a cada un de les formacions, hem de tenir en compte el següent:

- Col·locar l'esquena sempre recta.
- Mantenir el to muscular i no relaxar-se, per tal de poder mantenir posicions rígides.
- No recolzar-se al mig de l'esquena del company.
- Localitzar les zones adequades pel recolzament.

6. FASES D'UNA CORRECTA REALITZACIÓ D'UNA PIRÀMIDE

1ª Fase. Construcció de la piràmide.

Els portors aniran formant la base, adoptant les posicions escollides el més ferm possible. Els companys que vagin pujant per ocupar la part més elevada aniran trepant mantenint-se el més enganxat possible a la base, amb el cap aixecat i exercint una força de pressió cap avall, evitant en tot moment empènyer cap a fora en direcció lateral. La piràmide es forma de dins cap a fora i de baix amunt.

2ª Fase. Estabilització.

Una vegada aconseguida la piràmide, s'haurà de mantenir durant almenys 3 segons. En el cas que la distribució del pes sigui correcta, la piràmide es mantindrà.

3ª Fase. Desenllaç.

S'ha de realitzar sempre en sentit invers a la primera fase, essent els àgils qui han de baixar cap endavant o de forma lateral. Els portors o els ajudants facilitaran la recepció, subjectant per la cintura i l'esquena de l'àgil, que haurà de respectar sempre les pautes de recepció:

- El contacte amb el terra s'ha de realitzar sempre amb els peus lleugerament oberts cap a fora per augmentar la base d'equilibri. Al baixar, fer-ho sempre per davant.
- Els àgils, després de perdre l'equilibri, procuraran caure sempre sobre els peus; flexionant els genolls per absorbir l'impacte.
- La columna s'ha de mantenir recta, braços oberts als costats i el tronc inclinat endavant.
- Els portors han de mantenir-se a les seves posicions per a que els àgils caiguin en llocs lliures.

7. CONCEPTE DE COREOGRAFÍA

La podem definir com l'art de compondre balls i, en general, l'art de la dansa. La coreografia prové del món de la dansa i s'utilitza en esports com la gimnàstica artística, el patinatge, l'acrosport, etc., on l'expressió és important. També forma part d'altres modalitats amb elements musicals, com l'aeròbic, els balls de saló, l'expressió corporal...

La coreografia ha de presentar un principi i un final, però, en general, no presenta regles estrictes. La elecció dels elements és lliure.

Alguns factors que intervenen en la creació coreogràfica són: la **creativitat**, estimulada per la **imaginació**, el **bon gust**, el **sentiment musical**, etc..

8. COM ES CREA UNA COREOGRAFÍA?

S'ha de començar amb l'elaboració de coreografies senzilles, amb pocs moviments i un o pocs participants, de curta durada, i utilitzant peces musical que ens agradin, amb ritmes molt marcats.

A. Selecció del moviments

- 1- Determinar els principals moviments de que constarà la coreografia, fins i tot abans de seleccionar la música.
- 2- S'han de crear moviments d'enllaç per passar d'un equilibri a un altre, que han de respectar el ritme de la música. Si la coreografia, per exemple és d'acroport, les part principals de la coreografia seran els moviments en que es culminen els equilibris grupals.

B. Elecció de la música

- Es pot utilitzar tot tipus de música, des de les danses populars fins la música actual.
- La música ha de servir simplement d'acompanyament o ajudar a seguir el ritme marcat, o ambdues coses.

C. Representació gràfica

Una vegada decidits els moviments, es dibuixen en un paper els esquemes que els representen. A partir d'aquí, s'efectua una prova.

1r: s'assaja per fragments i sense música, per a memoritzar els moviments i verificar que les formacions, els moviments i els enllaços que s'han pensat poden realitzar-se.

2n: amb la part musical sencera, es comprova si s'adapta el ritme i s'observa l'efecte de conjunt.