

L'ACROSPORT

L'acrosport è un'attività ginnico-acrobatica finalizzata alla costruzione di sequenze collettive con elementi individuali al corpo libero. Esso deriva dalla ginnastica artistica, di cui sviluppa in particolare gli aspetti legati all'equilibrio e al controllo del corpo; riprende e arricchisce inoltre antiche figure che si ispirano alle arti circensi.

L'attività di acrosport interessa prevalentemente:

- l'EQUILIBRIO: capacità di mantenere o recuperare una posizione al suolo o direttamente sul corpo del compagno;
- la POSTURA: capacità di mantenere una posizione corretta - eretta, quadrupedica, supina, in equilibrio con quella dei compagni;
- la MOBILITA' ARTICOLARE: capacità di compiere movimenti articolari di grande ampiezza.

Le figure collettive, chiamate anche **piramidi**, sono costituite da due o più persone e possono essere realizzate in forma statica o dinamica. Nelle figure in *forma statica* è previsto un contatto durevole fra tutti i componenti: la posizione finale, oggetto della valutazione in gara, deve essere tenuta per almeno 3 secondi. Le figure in *forma dinamica*, al contrario, vengono realizzate in parte o totalmente in movimento; in esse è prevista una fase aerea durante la quale il volteggiatore può perdere, anche se per breve tempo, il contatto con i compagni. Tra una figura collettiva e l'altra, con funzioni di collegamento o di coreografia, si possono inserire acrobazie o esecuzioni individuali al corpo libero.

La forza è indispensabile sia nella componente dinamica per la fase di lancio che in quella statica per le fasi di ripresa.

Gli elementi *individuali*, che ogni componente la coppia o il gruppo esegue singolarmente, sono suddivisi in:

- elementi di mobilità (per esempio: divaricate sagittali, divaricata frontale, ponte)
- elementi di equilibrio
- elementi acrobatici (tecniche propri della ginnastica artistica)
- elementi coreografici (di collegamento fra due figure: saltelli, salti, giri e onde)
- elementi combinati (per esempio: la rovesciata avanti è un elemento combinato perché è composto da un elemento di equilibrio > verticale e, in successione, da un elemento di mobilità > ponte e ritorno alla stazione eretta).

Nelle figure collettive si distinguono due diversi ruoli: il **portatore** o **base**, ossia il soggetto che sorregge, e il **volteggiatore** o **top**, ossia il soggetto che mantiene una determinata posizione di equilibrio o esegue dei volteggi.

Il portatore, per garantire sicurezza attiva e offrire maggior stabilità e solidità al volteggiatore deve:

- adottare una posizione preparatoria favorevole all'azione, cioè stabilizzare gli appoggi ed aumentare la superficie della base di appoggio (base solida);

- anticipare e compensare gli squilibri del volteggiatore;
- assicurare l'equilibrio aggiustando gli appoggi sotto il volteggiatore;
- posizionarsi correttamente > dorso piatto, bacino in retroversione, allineare i segmenti corporei;
- controllare visivamente il volteggiatore.

Il volteggiatore ha come base di appoggio, oltre al suolo, le spalle, le mani, i piedi del portatore e quindi deve mantenere l'equilibrio su una base relativamente instabile. Egli deve:

- comporre la figura con precisione e senza incertezze;
- posizionarsi in modo da non far male al portatore (per esempio non gravare sulla zona lombare);
- evitare le perdite di equilibrio;

- tenere gli arti inferiori tesi;
- allineare i segmenti corporei;
- mantenere la “tenuta” del corpo (più si è rilassati più si diventa pesanti);
- costruire la figura con ritmo regolare, stabilizzando gli appoggi uno dopo l’altro;
- crearsi dei punti di riferimento visivi.

Elemento centrale per la pratica dell’acrosport è il **controllo della postura**, essenziale sia al portatore che al volteggiatore. E’ da ricercare in particolare la *retroversione del bacino*, che garantisce la corretta trasmissione delle forze, dona stabilità e consente di sopportare i carichi senza danni per la colonna vertebrale.

Il bacino può muoversi, cioè *basculare*, avanti o indietro. Quando il bacino bascula in avanti abbiamo l’*antiversione*: la faccia superiore dell’osso sacro è inclinata in avanti, con conseguente aumento della curvatura lombare.

Quando invece il bacino bascula indietro abbiamo la *retroversione*: la faccia superiore dell’osso sacro si orienta indietro, le pressioni si ripartiscono su tutto il disco intervertebrale, che pertanto è poco schiacciato.

Per la realizzazione di tutte le figure collettive dell’acrosport sono fondamentali le *prese*, che rappresentano il punto di congiunzione fra il portatore e il volteggiatore e consentono di evitare cedimenti garantendo stabilità nelle figure o nelle piramidi.

Nell’esecuzione delle prese è fondamentale *non incrociare mai le dita*.

In generale, i criteri che permettono di misurare il livello di difficoltà delle figure sono due: gli **appoggi** (la figura è tanto più difficile quanto minore è il numero degli appoggi e più limitata è la loro superficie) e le **posizioni combinate** (a seconda del grado di scioltezza richiesto dall’esecuzione e dalla postura).

Secondo il Codice Internazionale dei Punteggi sono previste competizioni per il:

- duo femminile
- duo maschile
- duo misto
- trio femminile
- quartetto maschile

I criteri di valutazione di un esercizio composto da una sequenza di figure sono:

1. Rispetto della sequenza.
2. Grado di difficoltà delle figure.
3. Tenuta, controllo e padronanza della tecnica di esecuzione nel comporre le figure.
4. Continuità, originalità e resa estetica dell’esecuzione.

PER ESEGUIRE CORRETTAMENTE LE FIGURE DELL'ACROSPORT DEVI:
come BASE

- piazzare gli appoggi al suolo in modo da prevenire squilibri in avanti, indietro e laterali
- mantenere il centro di gravità al centro della base di sostegno
- eseguire le azioni di sostegno delle braccia a braccia tese e delle gambe a gambe tese.

come TOP:

- salire senza precipitazione, piazzare gli appoggi con cura ma senza esitazioni
- fidarsi dei compagni, mantenere braccia e gambe tesi, spalle dietro e corpo "tenuto"
- mantenere la piramide per 3".

A cosa serve l'Acrosport:

- a familiarizzare con i compagni e prendere contatto con il corpo dell'altro
- a migliorare la propria educazione posturale
- a migliorare la conoscenza e la gestione delle proprie capacità
- ad accettare e rispettare se stessi e i propri compagni.