

León Prados, J. A. (2004). Seguridad e higiene en la práctica saludable del acrosport. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. vol. 4 (16) pp. 276-285
<http://cdeporte.rediris.es/revista/revista16/artseguridad.htm>

SEGURIDAD E HIGIENE EN LA PRÁCTICA SALUDABLE DEL ACROSPORT

SECURITY AND HYGIENE IN THE HEALTHY PRACTICE OF THE ACROSPORT

León Prados, J.A.
jleonp@us.es

Recibido 24 de noviembre 2003

RESUMEN

La inclusión de habilidades gimnásticas en la programación de los docentes de Educación Física en centros educativos ha sido hasta hace algún tiempo bastante frecuente.

Sin embargo, numerosos docentes afirman que cada vez son más reticentes a la realización de este tipo de habilidades por la existencia para ellos de un mayor riesgo de lesión para sus alumnos y por los problemas que podría acarrearles si ello ocurriese de forma más o menos grave.

Esta comunicación pretende facilitar consideraciones metodológicas concretas a los profesores de Educación Física de alumnos en edad escolar, para aumentar aspectos relacionados con la prevención de lesiones e higiene en la práctica deportiva saludable en este tipo actividades, no implicando necesariamente mayor riesgo que cualquier otra actividad tradicional realizada.

PALABRAS CLAVE: Acrosport, educación secundaria, seguridad e higiene, escolares.

ABSTRACT

The inclusion of gymnastic abilities in the programming of the educational ones of Physical Education in educational centers has been until some quite frequent time ago.

However, numerous educational they affirm that every time they are more reticent to the realization of this type of abilities for the existence for them of a bigger lesion risk for their students and for the problems that it could carry them if happens it more or less in way serious.

This communication seeks to facilitate concrete methodological considerations to the professors of students' Physical Education in school age, to increase aspects related with the prevention of lesions and hygiene in the healthy sport practice in this type activities, not implying necessarily bigger risk that any other carried out traditional activity.

WORDS KEY: Acrosport, secondary education, security and hygiene, childhood.

INTRODUCCIÓN

La inclusión de contenidos referentes a habilidades gimnásticas en la programación anual de Educación Física fomenta la diversificación de contenidos tradicionales utilizados para el desarrollo de distintos bloque de contenidos en educación primaria y secundaria, y fomenta igualmente la consecución de capacidades tales como:

- socializadora y afectiva (al favorecer las relaciones grupales),
- creativa (usando su cuerpo como medio de comunicación y expresión, aumentando su sensibilidad artística),
- física (aumentando su dominio motor, grado de aptitud y destreza, control postural, etc.),
- coordinativa (agilidad, coordinación, equilibrio, ritmo, ...)
- cognitiva (al aprender las exigencias específicas y características del deporte, tales como ayudas, presas, aspectos a tener en cuenta en la formación de pirámides, modalidades, autocontrol, etc.),

además favorece la coeducación y ofrecer una alternativa a los deportes tradicionales.

Junto a las capacidades indicadas anteriormente, también inculcamos de forma implícita otras que hacen referencia a diferentes temas transversales, como :

- Educación para la Salud, por la práctica motriz, y por actitudes de higiene corporal.
- Conocimiento e igualdad de oportunidades entre los sexos, mediante el conocimiento mutuo a través de la práctica motriz, eliminando estereotipos sexistas (como p.e que la mujer es más débil que el hombre).
- Educación para la paz, por la práctica de un deporte de cooperación, que necesitan actitudes básicas de convivencia, respeto, participación, solidaridad, etc.

También poseen un alto carácter motivador y de satisfacción personal, tanto a profesores como a alumnos.

Por tanto, se consideran contenidos de gran utilidad, para el desarrollo curricular del área de Educación física en edad escolar y/o como alternativa a la modalidad deportiva que realizan dentro de su tiempo de ocio (León J, Gómez, M., Calvo, A. 2002).

ASPECTOS METODOLOGICOS FUNDAMENTALES

- Respecto a la técnica y estilos de enseñanza:

En los primeros momentos, donde el profesor presenta los contenidos descritos y proporciona las bases para la adecuada realización de las habilidades gimnásticas o pirámides propuestas, la técnica y el estilo de enseñanza usado por regla general son la Instrucción directa y la Asignación de Tareas, para evitar que los alumnos realicen técnicas o movimientos que puedan ser susceptibles de riesgo (Brozas, M., Pedraz, M. 1999).

Progresivamente evoluciona hasta técnicas basadas en la enseñanza mediante la búsqueda (resolución de problemas, descubrimiento guiado), con estilos más participativos (enseñanza recíproca, grupos reducidos, microenseñanza) y creativos, y sobre todo estilos Socializadores, donde se desarrolla el “hábito de trabajo en grupo para un objetivo común” en el caso del Acrosport (Vernetta, M., Bedoya, J., Panadero, F. 1996).

A continuación, se muestra un modo de actuación del profesor, como mediador y ayuda al alumno en función de los objetivos propuestos en las cuatro fases de la progresión metódica. Según López, J., Vernetta, M. Y Panadero, F. (1996).

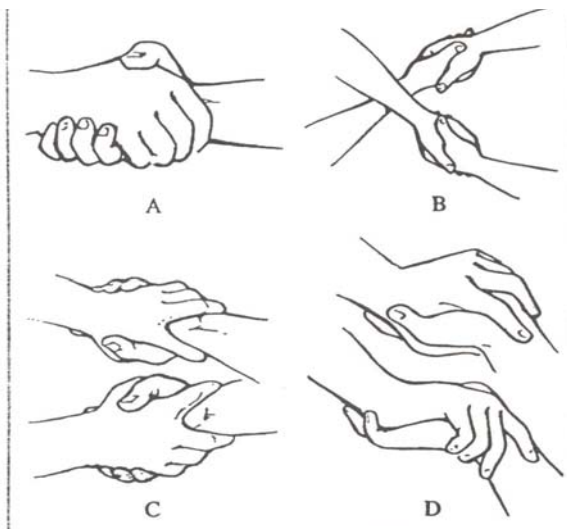
FASES	OBJETIVOS	INTERVENCIÓN DIDACTICA	
		PROFESOR	ALUMNO
1	Descubrimiento de las posibilidades del cuerpo y toma de conciencia postural	Pone al alumno en situaciones simples de equilibrio estático y dinámico	Ensayan, imitan y juegan.
2	Iniciar el trabajo de Espacio en Altura, mediante juegos y ejercicios variados.	Pone al alumno en situaciones simples de contactos para trabajar el Espacio en Altura. Situaciones básicas de estabilidad con diferentes puntos de apoyo.	Prueba, tantea y ensayan las diferentes tareas propuestas por el profesor
3	Realizar en grupos pirámides y figuras mediante hoja de tareas	Observa la realización y propone modificaciones o nuevas alternativas en grupos más numerosos. Orienta sobre la realización del trabajo propuesto.	Comienza a reflexionar y pensar en la realización de las figuras. Para cada situación buscan la eficacia. Adquisición del saber hacer por la repetición.
4	Crear varias pirámides. Encadenar y sincronizar lo creado a nivel grupal. Mostrar y exhibir su obra final.	Propone un encadenamiento de dos o tres pirámides reclamando la búsqueda colectiva. Solicita la creación de pirámides propias del grupo.	Buscan el mejor enlace posible entre varias pirámides. Cuidan la estética, la seguridad, el ritmo y la amplitud. Imaginan y elaboran sus propias pirámides.

- Respecto a las actividades de enseñanza-aprendizaje, (León Prados, J., Jiménez, J. et al. 1999).
 - Deben ser lo suficientemente significativas para todos los alumno/as y poseer grandes posibilidad de consecución con éxito por parte de todos los alumnos, para evitar desmotivación y posibles alteraciones de la autoestima. Por tanto, deberemos ser capaz de diseñar tareas de diferentes grados de dificultad (a nivel condicional y coordinativo) pero que puedan ser realizadas con éxito por todos los alumnos.
 - Exigencias específicas de las habilidades gimnásticas y pirámides adaptadas al grupo, y que permitan cierta flexibilización a nivel individual y colectivo. Estas exigencias poco o nada tienen que ver con el deporte de competición.

- La realización de actividades como ser juez del montaje realizado por sus compañeros/as, escribir el ejercicio presentado para el montaje, y servir de ayuda en diferentes pirámides pueden ser actividades realizadas por alumnos/as que posean algunas limitaciones físicas temporales o no.

- Respecto a las presas

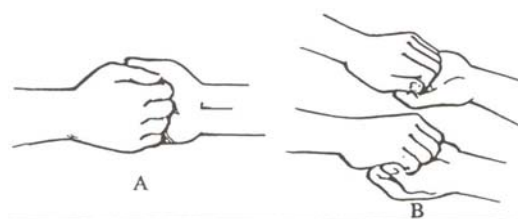
- Son un aspecto técnico muy importante para la construcción de pirámides. Se utilizan en todas las pirámides, independientemente la fase en que se encuentre, facilitando su construcción y aportando seguridad a las mismas. También se usan para las proyecciones y los giros.
- Son muy importantes los juegos previos realizados a la construcción de pirámides, usando la mayor variedad de presas posibles.
- Es importante el uso de magnesia o secarse bien el sudor de las superficies en contacto para aumentar el rozamiento entre las partes que se sujetan y así disminuir la posibilidad de sueltas inesperadas.
- Algunas presas propuestas por Fodero y Furblur (1989) son:



Presas mano a mano

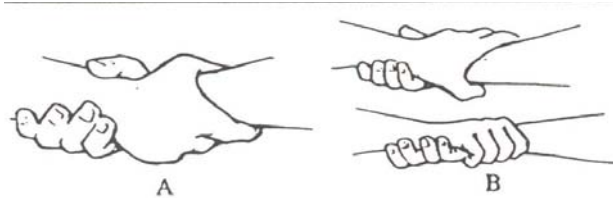
- A: Simple
- B: Cruzado doble
- C: Cruzado doble mixto
- D: Doble

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.



Presas de Pinza

- A: Simple
 - B: Doble
- Usadas para sostener las figuras

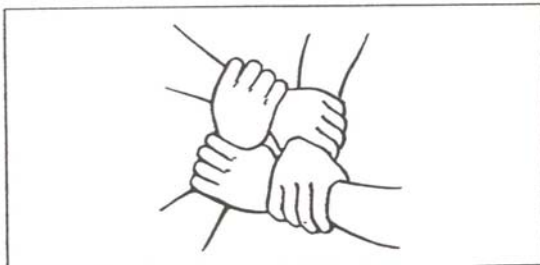
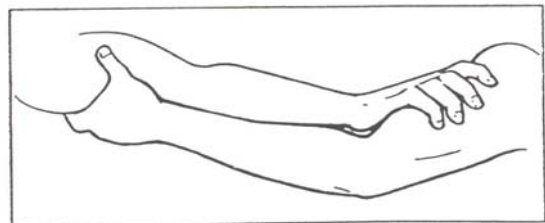


Presa Mano - Muñeca

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

Presa brazo - brazo

Se usa principalmente para sujetar una posición invertida. El portor sujeta por el tríceps y el ágil por la unión deltoideas-brazo.



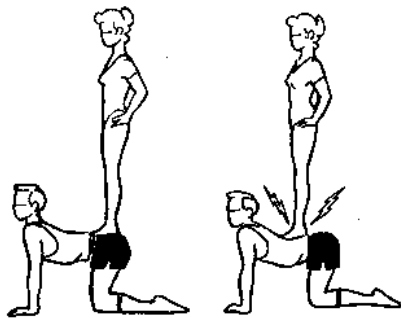
Entrelazado de muñecas y manos (plataforma)

Se usa para trepar y sujetar en diferentes Pirámides y para lanzar a los ágiles. Se realiza por dos personas, enfrentadas entre sí, y mientras una agarra su propia muñeca derecha con su mano izquierda, se adelanta para agarrar la muñeca izquierda del compañero.

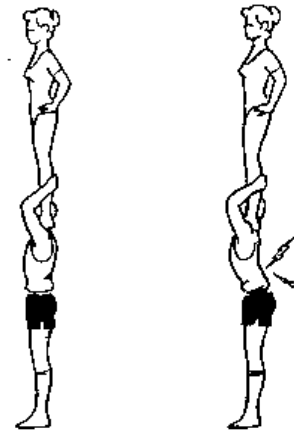
- **Respecto al Control Postural**

- Permite la realización correcta y segura de las diversas técnicas de elevación o ascenso de un cuerpo sobre otro.
- El dominio del control postural es necesario tanto para ágiles como portores, ya que ambos deberán saber mantener correctamente diferentes posturas de base mientras se realizan dichas técnicas, que aseguren el éxito en la formación y estabilización de la pirámide
- Contribuye a una mejor toma de conciencia de la posición de nuestro cuerpo

- Fortalece la musculatura específica para ello.
- El buen control postural nos servirá además para proteger a nuestra espalda y evitar posibles lesiones derivadas de una excesiva sobrecarga en la zona lumbar principalmente, como pe. en casos de:
 - Apoyos mal situados (pies, manos, ...)
 - Lordosis lumbar acentuada por sobrecarga.



Pies mal situados



Lordosis lumbar acentuada por sobrecarga

Por tanto, para evitar sobrecargas a nivel lumbar, deberemos generalmente (Vernetta, M., López Bedoya, J., León Prados, J. 2000) :

- Deslordotizar ligeramente la columna lumbar mediante una retroversión de pelvis y una contracción isométrica de los músculos de la faja abdominal.
- Colocar los apoyos en línea con los segmentos del portor.

Respecto a las Ayudas:

La enseñanza del Acrosport no se concibe sin el conocimiento suficiente, tanto del profesor como de los alumnos, de las ayudas específicas para los diferentes elementos gimnásticos y figuras humanas.

Existen tres tipos de ayuda:

1.- Ayuda material

Uso de material complementario como plinto, banco sueco, colchonetas, quitamiedos, esquemas de pirámides, etc. con el fin de dar seguridad, reducir miedo o ansiedad y por tanto favorecer el aprendizaje.

Características:

- Delimitar claramente área de trabajo de cada subgrupo.
- Usar colchonetas de seguridad en lugares oportunos.
- Practicar sin zapatillas y con vestimenta adecuada.
- Usar planillas con la secuencia a realizar para elaborar las pirámides o habilidades gimnásticas, insistiendo en los errores a evitar.

2.- Ayuda manual

Hace referencia al contacto manual realizado por el profesor o alumno para ayudar a la correcta ejecución de las diferentes pirámides.

Tenemos dos tipos:

- a. Parada manual o Ayuda de detención, para evitar accidentes.
- b. Asistencia o ayuda manual de éxito, que permite al ejecutante la realización y la toma de conciencia de la habilidad ejecutada, a través de un gesto preciso, eficaz y económico del asistente.

3.- Ayuda preventiva

Hace referencia a todos los procedimientos específicos tanto para los portores como para los ágiles en caso de que se produzcan caídas durante la construcción de pirámides, teniendo en cuenta que:

- Los portores deben permanecer en sus posiciones para que los ágiles caigan en lugares libres con seguridad.
- Los ágiles tras perder el equilibrio, deberán intentar caer siempre sobre los pies. Flexionando las rodillas para absorber el impacto.
- Todo el que se caiga, no deberá agarrar a otro compañero mientras cae.

Respecto a la construcción de pirámides (Vernetta, M., Lopez Bedoya, J., et al. 2000):

Para la correcta realización de las pirámides tendremos que tener en cuenta siempre tres fases:

1. Fase de montaje, donde tendremos en cuenta:

- a. De dentro a fuera y de abajo a arriba.
- b. Los Portores forman una base estable y se anticipa a la acción del ágil.
- c. Los ágiles trepan lo más pegado posible al cuerpo del portor, de forma progresiva y controlada, impulsándose hacia abajo y nunca de forma lateral, para no desestabilizar al portor.

2. Fase de mantenimiento, donde:

- a. Debemos mantener estable las pirámides al menos 2 segundos.
- b. Correcta distribución del peso corporal en los diferentes apoyos
- c. Control postural adecuado.

3. Fase de desmontaje;

- a. De fuera a dentro y de arriba abajo.
- b. Se descarga progresivamente el peso y nunca se salta con los dos pies a la vez, sino que nos “dejamos caer” con una acción alternativa de los pies.
- c. Los ágiles al bajar, lo hacen por delante.

Las posibilidades de éxito en la realización de una pirámide están basadas en la realización correcta de cada una de estas fases.

Es necesaria la aparición de las diferentes ayudas, que irán disminuyendo hasta su total desaparición al alcanzar el dominio de cada pirámide.

- Respecto al vestuario de los alumnos:
 - Es recomendable que no usen ropa excesivamente ancha, ya que aumenta la posibilidad de deslizamiento de las superficies de contacto entre ágil y el portor.
 - El uso de pendientes, sortijas y cadenas puede ser un factor de riesgo en determinadas acciones, por lo que se sugiere desprenderse de ellas mientras realizamos la actividad.
 - El uso de calzado deportivo puede aumentar la presión en la superficie de contacto del portor que sujeta al ágil y disminuye la información propioceptiva del pie del ágil en su apoyo sobre el portor.

- Respecto a la organización de los alumnos
 - Las clases, generalmente, se organizarán por pequeños grupos mixtos, escogidos por los propios alumnos/as según las modalidades existentes en el deporte (aunque podrán ser variadas en función de las necesidades del grupo), pero siguiendo unos criterios mínimos, que definan aspectos relacionados con el nº máximo y mínimo de ágiles y portores, nº de chicas/chicos por grupo, nº componentes del grupo, etc, según estime oportuno el docente.
 - Cada grupo tendrá su espacio de trabajo claramente delimitado, para evitar la posibilidad de interferir el trabajo de los compañeros.
 - Dentro de estos grupos, pueden existir en un principio diferentes roles como los ejecutantes (portor/ágil), las ayudas y el observador, que mientras descansa, vigilará de la realización correcta de las actividades ejecutadas

por sus compañeros. Así se realiza un reparto equitativo y con medida del esfuerzo realizado por todos.

Dada la espectacularidad que conlleva este tipo de actividad en sí, cabría pensar a priori que no está al alcance de cualquiera (alumnos de Educación Primaria y Secundaria) y que las situaciones de riesgo a las que se vería abocado tanto alumnos como el propio docente sería elevado, pero consideramos que no es requisito indispensable la adquisición de un mayor grado de conocimientos previos (a nivel gimnástico y/o acrobático) por parte del docente respecto a los anteriormente mencionados, ni un alto grado de desarrollo de las capacidades físicas y coordinativas (por parte del discente) para el adecuado y básico desarrollo de estos contenidos, implicando un riesgo similar a cualquier otra actividad deportiva realizada (León Prados, J., Gómez, M., Calvo, A. 2002)

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Brozas, M., Pedraz, M.V. (1999) **Actividades acrobáticas grupales y creatividad**. Editorial Gymnos.
2. Fodero, J., Fulblur, E. **Creating Gymnastics Pyramids and Balances**. (1989) Editorial Leisure Press. Champaign, Illinois.
3. León Prados, J., Gómez, M., Calvo, A. (2002): **Jugando con habilidades gimnásticas y acrosport**. C.E.P. de Alcalá de Guadaíra. Sevilla.
4. León Prados, J., Jiménez, J., Vernetta, M., López Bedoya, J., Panadero, F. (1999) **Planteamiento de una Unidad Didáctica de Acrosport en Educación Secundaria**. IV Simposium Nacional de Actividades Gimnásticas.
5. Vernetta, M., López Bedoya, J., Gómez-Landero, A., Bohórquez, B., García, J. (2000): **Iniciación al Acrosport a través de actividades lúdicas**. V Simposio Nacional de Actividades gimnásticas. Cáceres, Marzo 2000.
6. Vernetta, M., López Bedoya, J., León Prados, J. (2000) **II Jornadas sobre Iniciación al Acrosport**. Instituto de Deportes de Sevilla,
7. Vernetta, M., López Bedoya, J., Panadero, F. (1996): **El Acrosport en la Escuela**. Editorial Inde.