

CONTENIDOS TEÓRICOS DE CUERDA ARTÍSTICA

ÍNDICE:

- **¿QUÉ ES LA COMBA?** Página 3
- **BENEFICIOS** Página 5
- **¿QUIÉN PUEDE SALTAR?** Página 6
- **HISTORIA**..... Página 7
- **LA CUERDA ARTÍSTICA EN ESPAÑA**.....Página 9
- **¿CÓMO SALTAR?**..... Página 12
- **LA CUERDA**..... Página 12

Cuerda Individual: Nylon y Vinilo. Doble Cuerda: Vinilo y Poliuretano.
Grandes Cuerdas.

- **ASPECTOS A TENER EN CUENTA**.....Página 14

Con respecto al salto; Indumentaria; Lugar de desarrollo; Con respecto al material; Con respecto a la música.

- **CLASIFICACIÓN EN FUNCIÓN DEL NÚMERO DE CUERDAS UTILIZADAS**Página 18

Una Cuerda: una cuerda una persona, una cuerda dos personas y cuerda colectiva. Dos Cuerdas. Doble Cuerda. Varias Cuerdas: dos cuerdas perpendiculares, saltos con cuerdas dentro de cuerda larga y combinaciones de cuerdas.

- **CANCIONES CON LA COMBA**.....Página 21
- **JUEGOS**.....Página 23
- **CUALIDADES MOTRICES DESARROLLADAS**.....Página 25

Coordinación y Equilibrio

¿QUE ES LA COMBA?

Es un juego popular en el que puede participar un amplio número de saltadores. Consiste en hacer girar (por dos personas) una cuerda larga y saltar mientras se cantan canciones tradicionales.

Es indudable que en alguna ocasión has oído decir a tus abuelos o a tus padres: "a eso jugaba yo de pequeño", refiriéndose claro está al salto de comba.

Seguro que todos nosotros alguna vez hemos oído hablar de la comba como un juego popular de niñas. Además todos nosotros alguna vez hemos intentado saltar a la comba, otra cosa es que lo hayamos conseguido.

Todos estamos familiarizados con el salto a la comba como una forma de recreación de niños y un ejercicio de adultos por lo que no es difícil entender el salto de comba como un deporte. No obstante considerarla como una forma de movimiento artístico ya no es tan fácil de imaginar. Pero varias son las razones que nos hacen pensar de esta manera: la cuerda es un aparato muy versátil y nos permite infinitas posibilidades. Muestra de ello pueden ser, y valga como ejemplo, las rutinas que presenta el Cirque du Soleil (Circo del Sol).

Todo el mundo cuando escucha hablar de la comba rápidamente se imagina a dos niñas dando a la cuerda y otra u otras saltando a la vez que cantan canciones para marcar el ritmo a la que salta. Muchos otros imaginarán una niña saltando en una cuerda individual. Pues bien, en nuestras sesiones de Educación Física nos basaremos en este juego popular para la construcción de innumerables saltos en los cuales utilizan desde una cuerda individual a varias cuerdas cruzadas pasando por una cuerda dos personas, una cuerda tres personas, dos cuerdas dos personas, dos cuerdas tres personas, doble comba, cuerdas cruzadas, etc.

Muchos de los saltos que se realizan se ejecutan al son de la música (120-160 bit por minuto) en los que el saltador pasa la cuerda de 2 a 3 veces por segundo. Además, como hemos dicho anteriormente, se realizan infinidad de saltos; todos aquellos que la imaginación nos permita crear.

El salto de comba no sólo es una fuente de diversión, sino que además mejora nuestra salud, promueve factores sociales, etc.

El salto de comba ha estado siempre ligado a los patios de los colegios, parques, calles, etc. Por desgracia, con la incorporación de las nuevas

EDUCACIÓN FÍSICA I.E.S.O. RÍO CABRIEL (VILLAMALEA)

tecnologías, este juego, como muchos otros, está siendo sustituido por videojuegos, consolas, teléfonos móviles, etc. y han quedado relegados a un segundo plano. Cada vez son menos los niños y niñas que se ven en los patios de los colegios practicando aquellos deportes, que en nuestra época se practicaban: la comba, la rayuela, el trompo, la lima, policía y ladrón, etc. Por eso, como educadores debemos fomentar estos juegos ya que no solo contribuyen a recuperar nuestro patrimonio cultural sino que además fomenta una serie de valores en los participantes con el objetivo de mejorar su calidad de vida.

A continuación os mostramos la denominación del Salto de Comba en varios países.

Denominación:

Alemania: Seilspringen

Argentina: comba, cuerda, soga.

Brasil: Pular, coda au pula, coda.

Canadá: Illupik.

Chile: Saltar la cuerda.

Cuba: suiza.

España: comba, saltar a la comba, salto de cuerda.

Francia: saut a la corde.

Inglaterra: Rope skipping, jump rope.

Italia: corda, Ros'chetta.

Perú: Saltar soga.

BENEFICIOS

¿Quién de nosotros no ha cogido alguna vez una cuerda y se ha puesto a saltar bien solo, bien en grupo? Seguro que a lo largo de nuestra infancia hemos desarrollado esta práctica deportiva entendida entonces como un juego popular. Pues bien, esta práctica, si la realizamos de manera sistemática y controlada, la podemos considerar como un medio de preparación física excelente.

Un estudio del Cooper Aerobic Institute (EEUU) ha reivindicado la validez de saltar a la comba (un ejercicio que figura desde principios de siglo entre los métodos de preparación de los boxeadores) como un método rápido de quemar calorías y mejorar la forma física. La investigación concluye que bastan 10 minutos seguidos de salto a la comba para conseguir el mismo beneficio físico que 30 minutos de carrera a un ritmo cómodo. Además el Dr. Ken Cooper comprobó que un trabajo de 10 minutos de salto a 120 giros/min. produce la misma aptitud cardiovascular que: ciclismo: 2 millas en 6 minutos; natación: 12 minutos.

En Estados Unidos se está extendiendo en los gimnasios como método de preparación el llamado AeroJump, que no es otra cosa que saltar a la comba realizando diferentes movimientos y variando los tiempos de recuperación entre las series de salto.

Mediante las sesiones de entrenamiento se desarrolla la condición física y la destreza en el salto. Por tanto creemos que el salto a la comba es una forma barata y divertida que reduce la posibilidad de tener enfermedades cardiovasculares, ya que fortalece el sistema cardiovascular, además mejora la resistencia, velocidad de manos y pies, flexibilidad, tonifica la musculatura de las piernas, abdominales, espalda, hombros, pecho y brazos. Ayuda a controlar el peso corporal.

A nivel coordinativo mejora la agilidad, equilibrio, habilidad, control corporal, coordinación mano-ojo-pies, sentido del ritmo, orientación tempoespacial, etc.

A todo lo anterior podemos añadir la contribución a la mejora de valores tales como: disciplina, cooperación, espíritu deportivo, consecución de metas y sobre todo nos divertimos.

Por mencionar otros beneficios del salto de comba decir que puede realizarse en casi todas partes ya que no se necesita mucho espacio; es un trabajo no violento y nada competitivo. Existe la creencia de que el salto de comba es una actividad aburrida, repetitiva pero comprobareis que no es así. Más adelante os enseñaremos la gran variedad de saltos que se pueden realizar con una simple cuerda. Evidentemente aquí no se pueden ni enumerar ni catalogar todos los saltos que se pueden hacer, estos recursos o saltos los podremos ver en varios videos disponibles.

QUIEN PUEDE SALTAR

Si bien hay juegos infantiles que son indistintamente masculinos y femeninos, lo cierto es que muchos juegos sí son preferentemente masculinos o femeninos. De todas maneras estas barreras, en este tipo de casos no son muy estrictas, aunque en algunos casos sí hay efectivamente una frontera rígida, es decir, hay juegos a los que nunca o rarísimamente juegan bien los niños o bien las niñas.

Tradicionalmente se ha asociado el salto de comba al sexo femenino pero cada vez son más los deportistas que utilizan la comba como medio de preparación para el desarrollo de su condición física. Ejemplo de esto es el caso de los boxeadores que además de utilizar la comba para el desarrollo de la condición física, como hemos dicho, la utilizan para mejorar el juego de piernas.

Si revisamos la bibliografía deportiva encontramos que jugadores de voleibol, baloncesto, atletas, patinadores, esquiadores, y muchos otros deportistas utilizan la comba en sus entrenamientos.

Además se ha empezado a utilizar la comba incluso con fines médicos, como medio de mejora de problemas cardiacos.

Los mejores deportistas del mundo e incluso actores de acción han utilizado el salto de comba para su preparación física.

Pero bien, tal y como planteamos el salto de comba no es como un medio para la consecución de unos resultados en un deporte determinado, sino que presentamos la comba como un deporte independiente de todos y con autonomía propia que permite la ejecución de multitud de posibles ejercicios en los que se combinan varias cuerdas y personas.

HISTORIA

El salto de comba es un juego que ha existido durante siglos alrededor de todo el mundo. Sin embargo, establecer el origen exacto de la comba, como juego popular, puede suponer una equivocación segura. Existen referencias de que en la antigua China era uno de los deportes favoritos durante la fiesta de año nuevo. Hipócrates (460-377 a. D.C.), médico griego llamado padre de la medicina, recomendaba saltar a la cuerda como una práctica de agilidad.

Saltando a la comba, la Granja (Museo Sorolla, Madrid, España) es un famoso cuadro del pintor español Joaquín Sorolla y Bastida (1863-1923), artista español que se caracterizó por su luminosidad y brillante colorido. La pintora y poeta chilena, Emma Jauch Jelves (1915-1998), es autora de la tela: El cordel. El pintor chileno Fernando Morales Jordán (1920), tiene un dibujo humorístico Saltando a la cuerda. Existen sellos postales que representan este juego en: Argentina (1983), Bélgica (1966), Holanda (1989), Italia (1989), Mónaco (1989).

Con todo, podemos nombrar a Richard Cendali como el padre del salto de comba entendido como un deporte con autonomía propia y no tanto como un juego popular.

Richard que vivió en Boulder (Colorado, EEUU) en sus entrenamientos como futbolista tuvo que elegir entre 15' de comba o realizar 1 hora de escalones. Optó por los escalones ya que el salto de comba era de chicas. Cuando llegó el invierno y tenía que realizar los ejercicios en el exterior prefirió coger la comba. Pronto la comba no tenía ningún atractivo para él ya que tan sólo realizaba saltos básicos (subía y bajaba) así que empezó a realizar cruces de manos, balanceos, dobles, etc. en sus sesiones de entrenamiento. Las sesiones aumentaron tanto en dificultad como en tiempo.

Rápidamente el número de ejercicios aumentó y gracias a que era profesor de EF decidió aplicarlo a sus alumnos. Ellos empezaron a realizar estos y muchos otros ejercicios que se fueron inventando conforme progresaban en sus saltos.

A principios de los años 70 Richard Cendali empezó a difundir el salto de comba por EEUU y después por todo el Mundo comenzando por Canadá, Inglaterra,...

EDUCACIÓN FÍSICA I.E.S.O. RÍO CABRIEL (VILLAMALEA)

Muchos de las personas que ahora se dedican a entrenar el salto de comba han sido deportistas que han utilizado la cuerda como un recurso para el desarrollo de su condición física como puede ser el caso de David Fisher quien desde 1993 está realizando exhibiciones en centros educativos para divulgar el salto de comba entre la población estudiantil y advertir de los beneficios que reporta sobre sus corazones.

Deportistas tan heterogéneos como patinadores, conductores de ralley, tenistas, policías, jugadores de baloncesto, de fútbol, béisbol, tenis, tenis de mesa, artes marciales, gimnastas, luchadores, ciclistas, etc. han utilizado la comba para su preparación deportiva.

A pesar de la aceptación que el salto de comba ha tenido a lo largo de la historia han existido dos perjuicios por lo que no se ha extendido más. En muchas ocasiones se piensa que es un deporte muy difícil, en otras se considera como un ejercicio muy aburrido, monótono y repetitivo. Desde aquí te animamos a que te inicies en este deporte y compruebes que no es nada difícil y ni mucho menos aburrido.

Desde este documento queremos ayudar a abrir el camino, iniciado por muchas otras personas, asociaciones, clubes de todo el mundo, para concienciar a las personas de que no es así, sino que se trata de una actividad deportiva que como ya hemos dicho contribuye de manera positiva en nuestra salud además de recuperar otros valores culturales y deportivos. La versatilidad del salto de comba elimina el aburrimiento o los movimientos repetitivos que todos entendemos por salto de comba convencional. Esperamos que pronto puedas compartir tus experiencias de salto con nosotros y animar desde aquí a la creación de clubes de salto de comba en España y se pueda asimismo constituir una Federación de Salto de Comba al igual que existe en otros países.

LA CUERDA ARTÍSTICA EN ESPAÑA

La Cuerda Artística es una actividad física en auge dentro de las programaciones de Educación Física de educación secundaria, y con gran aceptación de alumnado y público debido a su estética y espectacularidad. La comba artística consiste en la elaboración de coreografías utilizando las diferentes posibilidades de salto que nos permite la cuerda (individual, en grupo, doble cuerda, ruedas con varias cuerdas, velocidad).

Nos tenemos que remontar al curso escolar 1992/1993 para encontrar el origen de esta especialidad en España, un grupo de profesores de Educación Física de la Comunidad Valenciana denominado grupo Flic Flac promueven en sus cuadernos del alumno la práctica de lo que se denomina trabajo con cuerdas o Skipping. Posteriormente Tres profesores de Educación Física de institutos de la Manchuela (Fernando Fernández Ortiz, Francisco Márquez González y Santiago Navarro Herrero) que desarrollaron su formación en esta comunidad valenciana se propusieron crear un lugar de encuentro dentro de esta especialidad para su alumnado que denominaron Certamen de Cuerda Artística Escolar con los siguientes objetivos: fomentar una actividad cardiosaludable como es el salto de comba, poner en común las diferentes coreografías elaboradas en cada Instituto y fomentar la relación social entre el alumnado participante.

Debido al gran éxito tanto de participación como de público del "I Certamen de Cuerda Artística Escolar de la Manchuela" celebrado en Villamalea, donde participaron los Institutos de Casas Ibáñez, Madrigueras y Villamalea, se decidió continuar organizando el Certamen de forma rotatoria.

Año 2001: "II Certamen de Cuerda Artística Escolar de la Manchuela" en Casas Ibáñez con la participación de cuatro Institutos, todos ellos de la provincia de Albacete.

Año 2002: "III Certamen de Cuerda Artística Escolar de la Manchuela" en Madrigueras, con la participación de cuatro Institutos de la provincia de Albacete y uno de Valencia.

Año 2003: "IV Certamen de Cuerda Artística Escolar de la Manchuela" en Villamalea con la participación de tres Institutos de la provincia de Albacete , el de Sisante (Cuenca) y el de Cheste (Valencia).

La edición del 2004 se celebró en Cheste (Valencia) denominándose "V Certamen Nacional de Cuerda Artística Escolar", con la participación de ocho Institutos: cuatro de Albacete , uno de Cuenca, dos de Valencia, y uno de Alicante. La labor organizativa de la VI edición, año 2005 le correspondió al IES "José Isbert" de Tarazona (Blas López Descalzo), que contó con la participación de unos 200 saltadores de 12 institutos: 7 de Albacete, 4 de Valencia y 1 de Alicante, además de la exhibición del Club de Salto de

EDUCACIÓN FÍSICA I.E.S.O. RÍO CABRIEL (VILLAMALEA)

Comba de Montilla (Córdoba), único club de salto de comba de España. En el año 2006 el VII Certamen de Cuerda Artística Escolar se celebró en el Instituto de El Bonillo (Fernando Fernández Ortiz). La VIII edición se lleva a cabo en Almansa durante 2007.

El citado Club de Salto de Comba de Montilla inicia su andadura deportiva en diciembre de 2.000 asesorado por Eric Herber, Vicepresidente de la F.I.S.A.C. (Federación Internacional de Salto a la Comba) y está dirigido por David Redondo Moreno, profesor de Educación Física y Entrenador Superior de Gimnasia Rítmica y Gimnasia Deportiva además de entusiasta de este deporte ya que desde que inició sus estudios universitarios está investigando sobre el salto a la comba.

El Club de Salto de Comba de Montilla está constituido por 26 deportistas. De ellos 23 chicas y 3 chicos con edades comprendidas entre 7 y 17 años. Estos deportistas provienen de la Escuela Municipal de Gimnasia Rítmica del Servicio Municipal de Deportes del Excmo. Ayuntamiento de Montilla.

Durante el curso escolar, y durante el período lectivo entrenan tres días a la semana y 3 horas cada día.

Entre sus objetivos destacan:

- * Promover el salto a la comba por la geografía española.
- * Retomar el salto a la comba como juego popular.
- * Promover el salto a la comba como una práctica divertida y saludable.
- * Promover el salto a la comba como un deporte independiente de otros y en el que se pueden realizar multitud de ejercicios utilizando de una a varias cuerdas.

EDUCACIÓN FÍSICA I.E.S.O. RÍO CABRIEL (VILLAMALEA)

En el año 2007 se celebró el VIII Certamen de Cuerda Artística Escolar en Almansa (Albacete) y contará con un nutrido grupo de escolares que representarán diferentes provincias españolas.

El programa del Certamen de Almansa fue aproximadamente el siguiente:

- **9:00 a 9:30.-** Recepción de los Institutos participantes.
- **10:00.-** Presentación y comienzo del Certamen.
- **10:15 a 11:30.-** Actuación de los 13 primeros grupos.
(Cada actuación tendrá una duración de entre 3 y 4 minutos).
- **11:30 a 11:45.-** ¡DESCANSO! Para todos los participantes y miembros del Jurado.
- **11:45 a 13:00.-** Actuación de los 13 grupos restantes.
- **13:00.-** Concurso de velocidad en 30 segundos:
 - Dobles saltos (duplex)
 - Cruzar-descruzar
- **13:30. EXHIBICIÓN :**
"CLUB DE SALTO DE COMBA de MONTILLA" (CÓRDOBA)
- Único club de salto de comba de España -
- **13:50.-** Entrega de Trofeos y clausura del certamen.

COMO SALTAR

Para saltar a la comba lo único que te hace falta es una cuerda, unas zapatillas de deporte adecuadas que amortigüen los posibles impactos con el suelo y sobre todo ganas de saltar y pasarlo bien.

LA CUERDA

En la mayoría de las ocasiones hemos saltado con "sogas" o "maromas" de esparto, algodón, nylon o en el mejor de los casos las cuerdas de gimnasia rítmica.

El inconveniente de estas cuerdas es su gran peso y el no disponer de mangos para conducir los movimientos en los diferentes ejercicios.

La cuerda que se utilizan en las competiciones es muy distinta a la cuerda que normalmente se ha utilizado en los juegos populares y en el patio del colegio.

Estas cuerdas son muy ligeras y aerodinámicas, esto les permite responder al cambio de dirección de manera muy rápida lo que hace posible ejecutar movimientos a gran velocidad.

En el caso de los saltos colectivos esto supone una ventaja ya que se pueden utilizar cuerdas muy largas que pueden ser movidas fácilmente por lo niños.

En cuanto a la longitud de la cuerda decir que es aquella que cuando pasa bajo los pies roce levemente en el suelo. Si la cuerda no roza es indicador de que está muy corta. Si la cuerda roza en exceso habrá que cortarla.

No obstante lo anterior merece algunas matizaciones ya que en función del tipo salto y del nivel del saltador, la longitud de la cuerda variará.

· *La cuerda individual.*

La longitud de la cuerda ideal para el saltador se mide poniendo los dos pies sobre la cuerda; los extremos deben llegar a las axilas. La cuerda debe girar fácilmente al cogerla por los extremos. Conforme el nivel del deportista aumenta, la cuerda se va acortando. Se recomienda que no sea más pequeña que la altura desde el suelo hasta los antebrazos. Al ser la cuerda más corta, el saltador la podrá girar con mayor velocidad.

Existen varios tipos:

“ **Cuerdas de nylon** trenzadas alrededor de piezas de plástico (sucesión de pequeños manguitos). Guardan una buena trayectoria cuando giran permitiendo un trabajo aeróbico. Son ajustables pero en ciertas manipulaciones no son demasiado rápidas. La mayoría pueden hacer daño cuando contactan con el saltador;

“ **Cuerdas de vinilo (ligeras)**, sujetas a un extremo de plástico. Son más ligeras que las cuerdas de nylon y giran más rápido ya que pesan menos.

· *La doble cuerda.*

La doble cuerda se utiliza para ejercicios a dos cuerdas y es girada por dos personas a la vez, una en cada mano:

“ **Vinilo**. No son muy pesadas y sobre todo fáciles de controlar. Guardan una trayectoria bonita cuando son giradas suavemente y no rebotan en el suelo, lo que representa una ventaja en muchos de los ejercicios de pareja.

“ **Poliuretano**. Son pesadas pero guardan una buena trayectoria, sobre todo cuando son utilizadas al aire libre. El ruido que hacen cuando rebotan en el suelo, ayudan a desarrollar el sentido del ritmo.

· *Las grandes cuerdas.-*

“ Recomendamos de vinilo para que sean poco pesadas y se puedan girar fácilmente.

Aunque parezca una perogrullada, y aparentemente la ejecución del salto pueda resultar sencilla, para ejecutar un salto correctamente es necesario tener en cuenta una serie de aspectos técnicos muy concretos.

Es necesario tener en cuenta dichos aspectos técnicos para evitar lesiones musculares y óseas así como el cansancio prematuro. Además de la ejecución técnica os especificamos algunos

ASPECTOS A TENER EN CUENTA:

Con respecto al salto:

- Coge la cuerda por sus extremos fuertemente.
- Salta cuando la cuerda vaya a pasar por debajo de los pies, es decir, adapta el movimiento de los brazos y su velocidad a la altura y tempo del salto. Al principio deberás prestar mayor atención pero conforme domines el gesto, lo automátices, apenas debes prestar atención y salto lo realizarás de manera rápida y fluida.
- La impulsión, en el salto, ha de realizarse con la punta del pie ya que resulta bastante difícil realizarla con todo la planta, y sobre todo la recepción la tenemos que realizar con la punta del pie ya que si se realiza con todo la planta, el impacto con el suelo será muy grande y esas fuerzas se transmiten hasta la cabeza ya que hemos eliminado la fase de amortiguación. Además esta falta de amortiguamiento podría producir lesiones en tobillos, rodillas, caderas y columna.
- Las rodillas apenas se flexionan ya que la excesiva flexión de rodillas supone que la fase de vuelo sea muy alta y la recepción posterior muy brusca. Por tanto debemos evitar flexionar en exceso las rodillas. Como se ha dicho anteriormente, el salto se realiza con la flexo-extensión de tobillos y no tanto con la de rodillas.
- El cuerpo tiene que estar alineado, erguido pero relajado, el exceso de tensión muscular hace que nos cansemos antes (economía en el salto).
- Los codos pegados al cuerpo. El movimiento de la cuerda lo producen las muñecas y no tanto los codos.
- La cabeza mirando al frente y no hacia abajo para mantener, de esta manera, el equilibrio.
- La cuerda en el salto debe rozar levemente la superficie.
- Por último decir que si realizamos una técnica correcta (eficacia del gesto), la cadena cinética será la adecuada y prevendremos lesiones.

EDUCACIÓN FÍSICA I.E.S.O. RÍO CABRIEL (VILLAMALEA)

*Cuando nos iniciamos en el salto de comba, los **principales errores** son:*

- flexionar en exceso las rodillas, y saltar demasiado alto,
- separar los codos del tronco,
- y realizar el giro de cuerda con los hombros moviendo los brazos, en vez de hacerlo con las muñecas,
- todo esto supone un gasto energético muy elevado. Es por lo que debemos prestar atención a estas partes del gesto.

Indumentaria:

- Utilizar zapatillas deportivas adecuadas, con suela lisa o partida y que amortigüe adecuadamente los impactos, de esta manera, evitaremos lesiones de tipo muscular y sobretodo de tipo tendinosas (tendinitis) y periostitis por sobrecarga.
- Con respecto a la ropa deportiva, debe ser ligera y que no entorpezca los movimientos de la cuerda. Por eso debería utilizarse ropa deportiva ajustada.
- No te abrigues demasiado.

Lugar de desarrollo:

En relación a la ubicación espacial en cuanto a trayectorias longitudinales y altura del salto, éste, se puede realizar tanto en el gimnasio como en las pistas polideportivas (al aire libre) pero, estos lugares deben reunir unas condiciones ambientales similares:

- Espacio suficientemente aireado.
- Superficie plana, lisa y preferiblemente no muy dura (eludiremos lesiones, sobre todo cuando el número de saltos es elevado). Además evitaremos que la cuerda se rompa con el roce del suelo
- Evitar obstáculos.
- A ser posible realizar los saltos en pabellones o salas deportivas con suelo blando que amortigüe el salto.

Con respecto al material:

- Utilizar cuerdas de longitud adaptada a la persona que realiza el salto.
- La longitud de la cuerda varía en función de los ejercicios que vayamos a realizar (ejercicios de comba individual, dos cuerdas, doble comba y cuerdas colectivas).

Longitud de las cuerdas:

- Cuerda individual:

- Para una altura inferior a 1,5 m: 2,13 m.
- De 1,5-1,65: 2,44 m.
- De 1,65-1,75: 2,75 m.
- Adultos de más de 1,75: 3,05 m

- Doble cuerda:

- De 3,10 m a 4,5 m

- Cuerda grande:

- De 9,8 m - 11 m

Con respecto a la música:

La música, en este tipo de práctica, además de tener un matiz motivacional, nos ayuda a determinar un tempo establecido de antemano, para ello es necesario que éste quede bien marcado y sea regular. De esta manera, si elegimos una música con 100 beats por minuto, sabremos que el saltador ha realizado 100 saltos por minuto. La utilización de la música, bajo este punto vista, nos va a ser muy útil para adaptar la frecuencia del salto en cada una de las fases de la sesión. Es conveniente ir aumentando progresivamente la dificultad del salto, ya sea por el incremento de la dificultad en la ejecución técnica, ya sea por el nº de saltos en un minuto; pues bien, podemos utilizar músicas con un tempo más bajo para el calentamiento, que aumenta progresivamente en la parte principal y vuelva a bajar en la parte final o vuelta a la calma.

EDUCACIÓN FÍSICA I.E.S.O. RÍO CABRIEL (VILLAMALEA)

Se establece, que sea, como norma general:

- 100-120 pul/min en la fase de calentamiento.
- 140-150 pul/min en la fase principal.
- 100 o menos en la fase final.

También, según el nivel de los saltadores (deportistas) aconsejamos:

- 100-120 pul/min para saltadores principiantes.
- 120-130 pul/min para saltadores de nivel medio.
- 130-150 pul/min para saltadores de nivel alto.
- 150-200 pul/min para saltadores de nivel avanzado.

Hasta el momento hemos analizado los saltos individuales en una sola cuerda pero, en el caso de los saltos colectivos, la técnica es bien distinta a la de los saltos individuales. En este caso, se necesita una cuerda de, aproximadamente, 6-11 metros de longitud. Esta longitud de la cuerda dependerá del número de personas que van a intervenir en los ejercicios así como de las cuerdas que vamos a utilizar para cruzarlas con la primera.

Mediante sorteo o dos alumnos/as lesionados, serán designados para sujetar los extremos de la cuerda y mediante balanceos, o movimiento circulares, según la canción o juego que se determine, moverán la cuerda para que el resto de alumnos/as salten al ritmo que se proponga.

Las actividades propuestas determinan lo que los saltadores tienen que realizar (dar giros, tocar el suelo, salir, etc.) así como el movimiento de la cuerda (balanceo, giros completos en un sentido, con cambio de sentido, combinando balanceo y giro, etc.).

El salto más popular es aquel que dos alumnos/as giran la cuerda y el resto entran en la cuerda sin perder turno, porque si pierdes turno, te debes colocar en el extremo de la cuerda para hacerla girar.

Hemos de ser conscientes de que tan importante es el que salta como el que da a la comba. Por qué decimos esto. La contestación es bien sencilla. Tradicionalmente se ha puesto al niño o niña, que no era capaz de entrar en la cuerda o de saltarla, a mover la cuerda.

Pues bien, como hemos comentado en el párrafo anterior, tan importante es el que da como el que salta, ya que si las personas que mueven la cuerda no se adaptan a los movimientos del ejecutante difícilmente se conseguirá la ejecución correcta del salto. Las personas que están dando a la comba deben acelerar o ralentizar la cuerda para adaptarse a la trayectoria del saltador y de esta manera consigan que entre a tiempo en la cuerda y pueda saltar sin tropezar con ella. Por tanto, en muchas ocasiones, los fallos se deben a que las personas que dan a la cuerda no lo hacen correctamente.

Claro está que el ejecutante también debe prestar atención a la trayectoria de la cuerda, pero hay muchos ejercicios en los que pierde el contacto visual con la cuerda y por eso es labor fundamental de los que dan a la cuerda el adaptar el movimiento de la cuerda al saltador.

Si al principio no sale, no os desesperéis ya que incluso los mejores equipos de salto de comba del mundo cometen errores y gracias a un trabajo constante obtienen buenos resultados.

En este apartado analizaremos los tipos de saltos que se pueden ejecutar ya que enumerar todos los saltos sería un trabajo casi imposible puesto que existen tantos como nuestra mente sea capaz de crear.

Los saltos los clasificamos en función del número de cuerdas que se utilizan para su ejecución.

CLASIFICACIÓN EN FUNCIÓN DEL NÚMERO DE CUERDAS UTILIZADAS.

*** UNA CUERDA.**

Como su nombre indica estos saltos se realizan con una sola cuerda. Los movimientos de la cuerda pueden ser hacia delante, hacia atrás, lateral, etc. La cuerda individual permite a cada saltador trabajar a su velocidad. Pueden unirse varios alumnos/as para formar su rutina de trabajo. Permite muchas combinaciones, todas aquellas que la imaginación permita:

- *Una cuerda una persona.*

- Estilo libre. En estos saltos el saltador realiza movimientos combinando posiciones de pies y manos al ritmo que la cuerda pasa bajo los pies.

EDUCACIÓN FÍSICA I.E.S.O. RÍO CABRIEL (VILLAMALEA)

- Velocidad. La palabra lo dice todo. El saltador intenta realizar el mayor número de saltos posibles en un tiempo determinado. Se utiliza en salto simple, doble y triple (con esto nos referimos al número de veces que pasa la cuerda por debajo de los pies en un salto una, dos o tres veces).

· *Una cuerda dos personas.*

Cada uno de los dos extremos de la cuerda lo coge un saltador y realizan diferentes saltos dentro de la cuerda. Además en este tipo de saltos se consideran los saltos en los que un saltador coge la cuerda por sus dos extremos y el compañero salta dentro de la cuerda que el primero está dando. Ni que decir tiene que también tiene cabida la combinación de los dos anteriores.

· *Cuerda colectiva.*

Dos personas dan a la cuerda y otra u otras saltan. En este apartado quedarían recogidos saltos tales como: entrar sin perder turno, entrar el mayor número de personas en la comba, entrar perpendicular, pasar sin saltar la comba, entrar saltando a los que dan a la cuerda, etc.

- Cuerda colectiva con doble bucle. En estos saltos la cuerda describe un doble bucle. Por decirlo de otra manera una doble comba. En ella, dos saltadores están saltando a la vez, uno en cada extremo de la cuerda.

*** DOS CUERDAS.**

En estos saltos hay dos cuerdas que giran alternativamente. Las cuerdas se cogen de la siguiente forma: un saltador coge la cuerda por un extremo con su mano derecha y el compañero coge el otro extremo con la mano derecha. Lo mismo se hace con la otra cuerda pero cogiéndola con la mano izquierda. El movimiento de brazos es alternativo, es decir, cada saltador hace girar un brazo y luego el otro. El brazo que inicia el movimiento es aquel que porta la cuerda que se queda por fuera. En los saltos de dos cuerdas dos personas se desarrolla la coordinación con el compañero ya que debe existir una sincronía de movimientos para que los saltos se realicen adecuadamente.

*** DOBLE COMBA.**

Estos ejercicios son como los de una cuerda larga pero con dos cuerdas girando a la vez. Las cuerdas son giradas por dos personas al unísono. Existen multitud de variantes. En estos saltos el ejecutante, es decir, saltador, entra en la cuerda que está más próxima a él y lo hace cuando ésta

está arriba. El salto puede ejecutarse con los dos pies a la vez o bien saltando cada una de las cuerdas con un pie.

*** VARIAS CUERDAS.**

- *Dos cuerdas perpendiculares.*
- *Salto con cuerdas dentro de cuerda larga.*
- *Combinaciones de cuerdas.*

CANCIONES CON LA COMBA

La memoria de las personas no dura mucho tiempo, es limitada, almacenamos gran cantidad de recuerdos pero con el tiempo van desapareciendo.

Las canciones populares, ligadas a juegos populares, se han ido transmitiendo de padres a hijos, de generación en generación. Gracias a ello, contamos hoy día con un repertorio considerable de estas canciones ligadas al salto de comba y creadas, muchas de ellas, en los patios de los colegios.

Para recoger estas canciones hemos recibido la inestimable ayuda de cientos de alumnos de Educación Primaria y Secundaria de institutos de Cádiz, Ciudad Real, Jaén, Córdoba, Granada, Sevilla, Barcelona, Madrid, etc. A todos ellos muchas gracias por su colaboración en la recuperación de nuestro patrimonio.

**AHÍ VA LA CULONA
AL PASAR LA BARCA
DEBAJO DE UN PUENTE
TERESA LA MARQUESA
EL CORDERITO, LELE
PI PI NUCA
EL AVIÓN
UNA, DOS Y TRES
OCLE MENTO
EL NOMBRE DE MARÍA
TE INVITO A UN CAFÉ
AL PELO**

**CHASCONA
EL CARTERO
EL FRAILE PATULETO
LAS UVAS
EL COCHERITO LERÉ
ABECEDARIO
PINOCHO
OH CLEMENTE
CUÁNTOS COLCHONES
MI VECINA TIENE UN GATO
COLECCIÓN
AL PELO**

EDUCACIÓN FÍSICA I.E.S.O. RÍO CABRIEL (VILLAMALEA)

Tres letras de las canciones de las más populares aparecen a continuación.

AL PASAR LA BARCA

Al pasar la barca,
me dijo el barquero:
niñas bonitas no pagan dinero.
Yo no soy bonita,
ni lo quiero ser,
arriba la comba,
que yo pasaré.

TE INVITO A UN CAFÉ

Mary, Te invito,
¿A qué? A un café.
¿a qué hora?
A la cinco.
¿dónde?
En mi casa.
Uno, dos, tres, cuatro, cinco.

EL CORDERITO, LELÉ

El corderito, lelé
me dijo un día, lelé
que si quería, lelé
andar en coche, lelé
y yo le dije: lelé
con gran salero, lelé
No quiero en coche, lelé
que me mareo, lelé

El corderito, lelé
me dijo anoche, lelé
que si quería, lelé
Montar en coche, lelé
y yo le dije: lelé
con gran salero, lelé
No quiero en coche, lelé
que me mareo, lelé
Montando en coche, lelé

JUEGOS

El juego y el deporte, son las formas más comunes de entender la actividad física en nuestra sociedad. La práctica deportiva, sin embargo, tal como es socialmente aprendida, se identifica con planteamientos competitivos, selectivos y restringidos a una sola especialidad.

Con el salto de comba la participación no ha de supeditarse a características de sexo, niveles de habilidad u otros criterios de discriminación pues, todos los saltadores pueden realizar un tipo de salto adaptado a sus capacidades físicas o coordinativas.

Seguidamente proponemos una serie de juegos con cuerdas que nos ayudan a conseguir lo anteriormente expuesto.

1. Colocar la cuerda en el suelo y los niños saltan de un lado a otro por encima de ella.
2. Dos cogen la cuerda horizontalmente y el resto pasan por debajo. Ir variando la altura de la cuerda.
3. Ídem anterior pero en esta ocasión pasan por arriba. La altura de la cuerda se adaptará a las posibilidades de cada saltador.
4. Por parejas. Un niño coge un extremo de la cuerda, el otro extremo de la cuerda queda libre en el suelo. El niño que porta la cuerda debe agitarla simulando el movimiento de una serpiente. El otro compañero realiza saltos sobre la cuerda procurando no pisarla.
5. Por parejas. Uno coge los extremos de la cuerda y el otro el centro. El que coge los extremos se coloca de cuclillas mientras que el que coge el centro se la coloca a la altura de la cintura simulando que es un caballo. Los dos niños se desplazan a la vez. Uno dando saltos a cuclillas y el otro simulando que es un caballo.
6. Organización grupal. Un niño se coloca en el centro del círculo que forman sus compañeros. Con la cuerda en la mano la mueve de manera que en una vuelta la cuerda vaya por el suelo y en la siguiente a la altura de la cabeza. Cuando la cuerda va por el suelo, los niños que forman el círculo deben saltar, y cuando la cuerda va por arriba, los niños se tienen que agachar.

EDUCACIÓN FÍSICA I.E.S.O. RÍO CABRIEL (VILLAMALEA)

Mediante estos ejercicios vamos creando programas básicos que conducirán a movimientos fundamentales. A partir de aquí comienzan a combinar las diferentes habilidades. Ni que decir tiene que, para conseguir esto, las habilidades que se le desarrollen tienen que estar acorde con la edad de los deportistas para que éstos sean sujetos activos y no pasivos o meros observadores por no poder alcanzar las metas. En este momento es fundamental la actuación de los profesores o dirigentes de grupos.

A continuación detallamos algunos saltos de forma jugada:

1. Por parejas. Uno se sube en cuestras del otro. El que está arriba da a la cuerda y el portor tiene que saltarla.
2. Mismo anterior pero en esta ocasión el que da a la cuerda es el portor.
3. Por parejas. Uno sentado en una silla y el compañero da a la cuerda para saltar ambos dentro de la misma cuerda.
4. Saltar a la comba pero con un aro de gimnasia rítmica.

CUALIDADES MOTRICES DESARROLLADAS

Con esta actividad se trabajan fundamentalmente dos Bloques de contenido que son:

- Bloque 1. Condición Física y salud (se trabaja a lo largo de todo el curso y sobre todo durante el primer trimestre)
- Bloque 3. Expresión Corporal (que se trabaja en 2º ESO y también aquí en esta unidad mientras realizas tu coreografía, con música y siguiendo el ritmo utilizando las variaciones que se te proponen)

Analizaremos aquí, dentro de esta Unidad Didáctica de Cuerda Artística dos de las Cualidades Motrices más importantes: La Coordinación y el Equilibrio que entrarían dentro del bloque de condición física y salud.

LA COORDINACIÓN

- **Definición:**
 - Carlos Álvarez del Villar define la coordinación como: "la capacidad de ajustar con precisión lo querido y pensado a la necesidad del movimiento o gesto deportivo concreto". Otros autores la relacionan con la capacidad de sincronización de los músculos, adecuada excitación muscular, movimientos armónicos, fluidos,...
 - Esta capacidad está muy relacionada con el sistema nervioso ya que éste es el que controla la excitación muscular. Cuando estamos fatigados, el sistema nervioso ya no actúa con la misma eficacia, entonces los movimientos son más torpes, descoordinados.

- **Clases de Coordinación:**

Le Boulch establece cuatro clases de coordinación:

1.- Coordinación dinámica general. Movimientos en los que intervienen la mayoría de los segmentos corporales y músculos. Ejemplo: carreras, saltos, transportes, trepas, cuadrupedias, suspensiones, giros, acrobacias,...

2.- Coordinación óculo-manual. Son movimientos específicos de las

Destrezas manuales, intentando conseguir la máxima precisión a la hora de manipular un objeto. Ejemplo: lanzamiento de un dardo, lanzamiento a canasta, pases, recepciones,...

3.- Coordinación óculo-pie. Igual que la anterior pero manipulamos los objetos con los pies. Ejemplo: en el fútbol, pases, recepciones, conducción del balón, tiros a puerta,...

4.- Coordinación dinámico-manual. Son movimientos que se ejecutan con las dos manos, pueden llegar a ser de gran complejidad. Ejemplo: tocar el piano, escribir a máquina, tocar la batería, enroscar una bombilla, enhebrar una aguja,...

EL EQUILIBRIO

- Definición:

- Podemos definir el equilibrio como como "la capacidad de mantener una posición en contra de una fuerza externa". Todos estamos sometidos a una fuerza externa que es la Fuerza de la Gravedad, la cual nos hace que estemos continuamente y de forma inconsciente equilibrándonos.
- Andar es un ejemplo cotidiano de sucesión continua de equilibrios y desequilibrios. Para dar un paso, nos desequilibramos hacia delante y si no adelantáramos un pie nos caeríamos.

- Clases de equilibrio:

Podemos distinguir claramente dos clases de equilibrio:

1.- Equilibrio estático. Es la capacidad de mantener una posición estática en contra de una fuerza externa (que como hemos dicho anteriormente suele ser la Fuerza de la Gravedad). Ejemplo: mantenerse a pata coja, hacer el pino, hacer una plancha frontal, lateral,...

2.- Equilibrio dinámico. Es la capacidad de mantener una posición dinámica en contra de una fuerza externa. Ejemplo: andar, correr, montar en bici, andar sobre una barra de equilibrios,...

- Órganos relacionados con el equilibrio:

1.- El oído. En el oído existe un complejo sistema que nos mantiene informados de cual es nuestra posición en el espacio. Podemos decir que

es el órgano del equilibrio por excelencia, aunque, como veremos, también intervienen otros órganos.

2.- La vista. A través del ojo, podemos observar las distancias de los objetos y establecer así referencias para mantener el equilibrio.

3.- Órganos propioceptivos kinestésicos. Estos órganos están situados en los músculos y en los tendones y nos informan constantemente de cual es la posición de cada segmento corporal. Ejemplo: cuando estás sentado, sabes en que posición tienes la pierna izquierda.

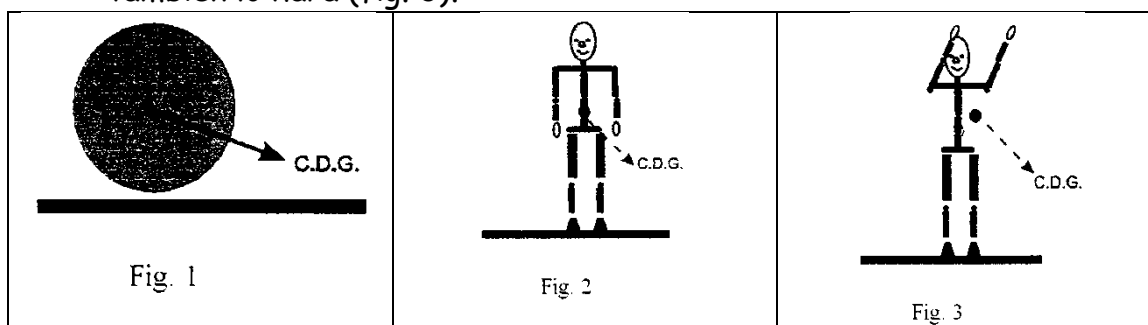
- **Conceptos básicos para entender el equilibrio:**

1.- Fuerza de gravedad. Es la fuerza que ejerce la tierra sobre todos los cuerpos atrayéndolos hacia sí.

2.- Centro de gravedad. (C.D.G.). Es un punto imaginario que representa toda la masa de un cuerpo en el espacio. En cuerpos homogéneos y simétricos, el C.D.G. coincide con el centro geométrico de ese cuerpo. El C.D.G. de una esfera coincide con su centro geométrico (fig. 1).

- Pero en cuerpos que no son geométricos, es más difícil de calcular. Si el cuerpo es un sólido-rígido (por ejemplo una piedra) el C.D.G. no varía de posición. Pero si el cuerpo es sólido con segmentos móviles, el C.D.G. cambia de posición en el espacio conforme cambia la disposición de los distintos segmentos que componen el cuerpo. Ejemplo: una persona es un cuerpo sólido con segmentos móviles (brazos, piernas, manos,...). En posición anatómica (de pie con los brazos colgando a lo largo del cuerpo) el C.D.G. se encuentra situado más o menos a la altura del ombligo (fig. 2).

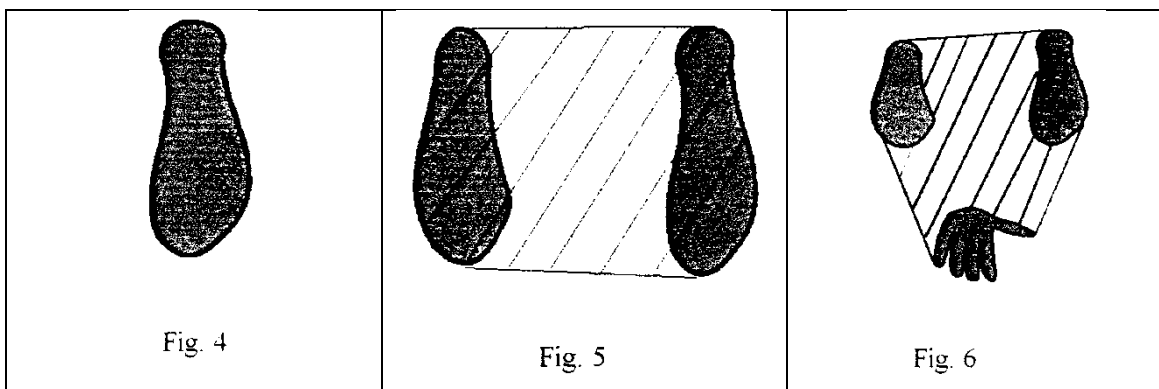
Pero ¿Qué ocurre si levantamos los brazos hacia arriba?, una parte de la masa del cuerpo se ha desplazado hacia arriba, con lo cual el C.D.G. también lo hará (fig. 3).



- El C.D.G. de una persona puede estar situado fuera del cuerpo, por ejemplo en una posición de cuadrupedia. Se ha visto, analizando saltadores de altura, que en ocasiones, el C.D.G. pasa por debajo del listón, mientras que el saltador pasa por encima sin rozarlo, ejecutando un salto válido.

3.- Base de sustentación. Es el área comprendida entre los distintos apoyos que tenemos en el suelo, incluyendo la superficie de dichos apoyos. Si sólo tenemos un apoyo, la base de sustentación coincide con la superficie del miembro que tenemos apoyado (fig. 4).

Ejemplo: si estamos a la pata coja, nuestra base de sustentación es la huella del pie. Si tenemos los dos pies apoyados, la base de sustentación son las dos huellas más el área comprendida entre ellas (fig. 5). Si además añadimos otro apoyo, como puede ser una mano, la base de sustentación estaría formada por: las huellas de los pies, la huella de la mano, la superficie comprendida entre los tres apoyos (fig. 6).



4.- Línea de gravedad. Es una línea vertical imaginaria que pasa por el C.D.G. de un cuerpo (fig. 7).

- Una vez entendemos estos cuatro conceptos, podemos comprender la siguiente definición: "un cuerpo está en equilibrio cuando su línea de gravedad pasa por su base de sustentación" (fig. 8 y 9).

