

COMBA APLICADA A LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA

1. CONSIDERACIONES TEÓRICAS

a) ORIGEN DEL SALTO CON COMBA

El origen del salto con comba es incierto, aunque hay teorías que lo sitúan entre el Antiguo Egipto y China, comenzando como una actividad entre los artesanos de la cuerda, imitada por los niños como diversión y adoptada por los marineros quienes se encargaron de dar a conocer dicha actividad en sus diversos viajes.

En la actualidad, esta actividad se reconoce socialmente como un juego popular practicado tradicionalmente y casi en exclusiva por las niñas vinculado a canciones infantiles rimadas (especialmente a partir de principios del siglo XX cuando se populariza la utilización de pantalones por parte de las mujeres). Hasta esa fecha, su uso por parte de los hombres se ha mantenido mayoritariamente como complemento a la preparación física de algunos deportes como el boxeo.

Desde los años 70, en los países anglosajones se ha recuperado como una práctica aeróbica alternativa a otras como correr, nadar, etc., aplicándosele el término de "*Skipping*" en Gran Bretaña, "*Jump Rope*" en Canadá y USA. Su práctica se ha ido popularizando gracias a la creación de diversas asociaciones que organizan encuentros en grupos, demostraciones escolares, campamentos de verano, etc. Se asocia en la actualidad a programas de mejora de la salud cardiovascular y por otro lado su práctica se ha deportivizado con diversas modalidades de competición encaminándose hacia la búsqueda de rendimiento.

Desde nuestro punto de vista (un enfoque educativo), esta tendencia se aleja de nuestros propósitos que son la actividad recreativa vinculada a la mejora y mantenimiento de la salud.

b) EL SALTO CON COMBA Y LA PROMOCIÓN DE LA SALUD

A referencia a este aspecto, el salto con comba nos interesa especialmente cuando la actividad va dirigida a las épocas infantil y adolescente, ya que adecuadamente aplicada favorece el desarrollo de diversos sistemas corporales (mecánicos, fisiológicos, cardiovasculares...), reduciendo la posibilidad de sufrir enfermedades asociadas a dichos sistemas (especialmente cardiovasculares) y favoreciendo los sentimientos de bienestar físico y mental, así como el desarrollo de la autoestima y de las habilidades sociales.

En consecuencia, esta actividad está adquiriendo popularidad e incorporándose tanto en el ámbito escolar como extraescolar como actividad de promoción de la salud y de bienestar físico, emocional y social. Por ello hay que favorecer en el ámbito escolar el desarrollo de experiencias positivas, satisfactorias, de cooperación y respeto, evitando la competitividad interpersonal (no así la competencia personal) y la comparación pública.

c) BENEFICIOS Y RIESGOS DE LA ACTIVIDAD DEL SALTO CON COMBA

Como hemos comentado, esta actividad - adecuadamente desarrollada – puede reportar beneficios tales como la reducción del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y la mejora de aspectos psicológicos tales como la mejora de la autoestima y de las habilidades sociales.

Pero saltar a la comba también puede conllevar una serie de riesgos y problemas para la salud, los cuales – como profesionales de la educación física – debemos tener en cuenta:

- POSIBLES BENEFICIOS QUE REPORTA LA ACTIVIDAD:

- Aumento de la capacidad de incorporación de oxígeno al organismo.
- Mejora del intercambio de oxígeno a la sangre.
- Incremento de capacidad y volumen de cavidades del corazón.
- Disminución de la frecuencia cardiaca en reposo.
- Ayuda al correcto crecimiento de huesos y músculos.
- Mejora de la flexibilidad articular y la resistencia muscular
- Aumento de la capacidad de coordinación y equilibrio.
- Mejora y desarrollo de la agilidad, coordinación y ritmo.
- Mejora de la dimensión del bienestar social, autoestima, experiencias vitales...

- RIESGOS ASOCIADOS AL SALTO CON COMBA:

- Gran incremento de la frecuencia cardiaca y respiratoria en etapas iniciales debido a una alta intensidad de trabajo.
- Gran estrés en estructuras articulares y musculares de miembros inferiores y zona lumbar.

d) LA SEGURIDAD EN LAS ACTIVIDADES DE SALTO CON COMBAS

A la hora de desarrollar esta actividad de forma correcta, motivante y minimizando los riesgos posibles en su práctica, hemos de tener en cuenta los siguientes aspectos:

- *Condiciones materiales de seguridad: combas, calzado e instalaciones:* las longitud de las combas variará en función de la altura de la persona, utilizando uno u otro material en su constitución (plástico, pita, canutillo, algodón, fibra sintética) en función de las características de los alumnos/as, su experiencia previa y de las características de la actividad que propongamos; no debe realizarse la actividad con los pies descalzos, utilizando un calzado adecuado que amortigüe y sujete el pie; el suelo preferiblemente debe ser de parquet, poliuretano o goma debido a su absorción y estabilidad.
- *Estado general de salud y capacidad física de los participantes:* hay que tener mucho cuidado en la práctica con personas que tuviesen cualquier tipo de dolencia cardiaca o muscular / articular en el tren inferior y zona lumbar.

- *Consideraciones ambientales de seguridad:* hay que modificar el desarrollo de la actividad en función de un excesivo frío, calor o humedad, cuidando especialmente la hidratación en estos dos últimos casos
- *Estructura de una sesión segura:* dividiremos la sesión en tres partes: calentamiento, parte principal y vuelta a la calma, otorgando especial atención a la duración y la intensidad adecuada en todas ellas.
- *Realización segura y efectiva de los ejercicios:* teniendo en cuenta aspectos tales como evitar movimientos incontrolados de zona cervical, evitar extensión y flexión máxima en articulaciones de rodilla y columna o zona lumbar, evitar la rotación de las rodillas, los bloqueos de articulaciones, los lanzamientos balísticos, alinear la articulación de la rodilla con el tobillo....

e) LAS MODALIDADES DEL SALTO CON COMBA

Dichas modalidades se agrupan en función de los tres tipos de combas a utilizar: *comba simple*, *comba doble* y *combas largas*; a continuación desarrollaremos actividades de dichas modalidades:

2. DESARROLLO DE ACTIVIDADES CON COMBAS

a) CALENTAMIENTO DE LA CUERDA ANTES DE EMPEZAR LA ACTIVIDAD

- Pasarla por debajo del pie en forma de polea (deslizando agarrando cada mango una mano.
- Helicóptero por encima de la cabeza con una mano.
- Circunducciones laterales con ambas manos con movimiento de muñeca.
- Circunducciones cruzando a un lado y a otro.

b) EJERCICIOS PARA COMBA INDIVIDUAL.

- Con una mano cogiendo los dos mangos.
 - Movimiento circular (helicóptero) por el suelo saltando con pies alternativos.
 - Idem con salto a pies juntos.
 - Ahora alternamos un helicóptero por encima de la cabeza y otro por debajo de los pies.
 - Con comba en una sola mano sentados hacemos hélices por encima de la cabeza y cuando decidamos pasamos por debajo de piernas y saltados con el trasero.
 - Más difícil podemos cruzar por debajo cuando pasamos la cuerda por encima de las piernas y con el brazo por delante del cuerpo pasamos la cuerda por debajo de trasero.
- Enredos.
 - La comba delante de de las dos piernas. Paso la izquierda por encima. Empujo la cuerda con la pierna derecha. Cruzo la pierna derecha por delante de la

izquierda por encima de la cuerda. Paso la mano derecha por debajo del pie izquierdo. Saco pierna derecha y se desenreda.

- Cada mango den una mano balanceamos la cuerda y estiro el brazo derecho para que la cuerda se enrede en ese brazo soltando el brazo izquierdo y continuamos con movimiento rotatorio de brazo derecho hasta que la cuerda se deslía.
- Seltas para recoger.
 - Suelta delante un mango para recogerla con la mano libre con pequeño golpe de muñeca.
 - Igual con cambio de mano de los mangos.
 - De atrás hacia delante sin cambiar de mano. Idem con cambio de mano.
 - De atrás hacia delante y al cogerla en el aire saltarla.
 - Con un mango en cada mano movimiento circular de atrás hacia delante con mano izquierda por la cintura que suelta el mango y la derecha por encima de la cabeza para continuar los bucles en el aire y cogerlo con la mano. Idem se puede hacer para soltar y cuando llega delante golpe de muñeca sin bucles para cogerla con la mano libre.
- Salto comba individual.
 - Con cuerda en el suelo se pasa con paso alternativo.
 - Idem pero son salto a pies juntos.
 - Ahora se hace todo el bucle y cuando llega a los pies levanto las puntas, paso los talones y vuelvo el bucle. Así se va enlazando hasta que salga continuo con saltos.
 - Se realizan saltos con paso alternativo y dando espacio.
 - Igual pero con salto a pies juntos y con rebote.
 - Idem más continuo y sin rebote. Importante realizar con codos pegados a la cintura para no abrir mucho los brazos (bucles alto) movimiento de muñeca y sin bajar mucho las manos.
 - Hélices con las dos manos por un lado y por otro y cuando toca en el suelo salto aunque la comba vaya por el lateral.
 - Luego hélice hacia un lado u a la vuelta abro las manos y salto. Igual por el otro lado.
 - Enlazo hélice por un lateral saltando cuando toque el suelo y al ir hacia delante salto abriendo, hélice al otro lado con salto y al volver salto.
 - Idem sin saltar en las hélices, sólo cuando viene por delante.
 - Saltos normales a pies juntos y cruzo brazos (cruzando bien “cuanto me quiero”).
 - Alternar varios normales con cruzados. Mantener varios cruzados.
 - Idem hacia atrás.
 - Mezclar hélices laterales con saltos normales y cruzados.
 - Saltos normales con un pie tocando con la punta o talón atrás o delante.
 - Saltos normales hacia con apoyo adelante y atrás de un pie, lateral de un pie y otro. Apoyando al caer con los dos pies atrás y delante.
 - Saltando sobre un pie y apoyo de punta delante, lateral y atrás.
 - Saltando con dos pies a un lado y a otro.

- Todos se pueden hacer hacia delante y hacia atrás.
- Igual abriendo y cerrando piernas lateral o hacia delante y hacia atrás.
- Salto a pies juntos en el sitio de velocidad dando el mayor número posible en un tiempo.
- Double y triple de cuerda en un salto.
- Saltar haciendo el canacán. Primero salto con rodilla arriba y en el siguiente pierna estirada.
- Todos los anteriores con desplazamiento también se pueden hacer.
- Salto con patada lateral tipo cowboy.
- UNA CUERDA DOS O TRES PERSONAS. Se pueden también ejercicios con una cuerda mediana donde dos personas entrar y cada una de ellas está dando comba con una mano. Se puede incorporar una tercera persona que se mete en medio de los dos a saltar.

c) COMBA COLECTIVA Y COMBA DOBLE

EJERCICIOS PARA MANEJO DE LA CUERDA POR PARTE DE LOS TORNEROS

- CON UNA CUERDA
 - Con una cuerda aprender el movimiento básico. Se debe realizar con movimiento de muñeca, y codo pegado a la cintura. No bajar demasiado la mano. Para ello en cada vuelta nos podemos tocar la nariz con la mano. Bucle alto y que toque el suelo.
 - Movimiento de cuerda hacia los dos lados.
 - Movimiento de cuerda uno da y otro mano fija.
 - Movimiento de cuerda acercándonos y alejándonos, en movimiento, con desplazamiento, sentándonos, etc.

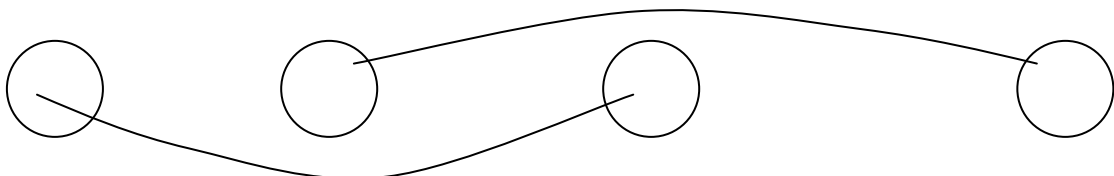
- CON DOS CUERDAS EJERCICIOS DE TORNEROS
 - Comenzamos a dar con balanceo y una de ellas se abre y empiezan a girar.
 - Ejercicios de torneros: con dos cuerdas cambiar de mano cogiendo una con el meñique y otra con el pulgar, cruzo los brazos.
 - Comenzamos a dar con las dos cuerdas a la vez alejados y nos vamos acercando hasta que el bucle sea correcto.
 - Comenzamos a dar con las dos cuerdas a la vez alejados y nos vamos acercando hasta que el bucle sea correcto.
 - Uno da y dirige al otro que hace lo que le diga. Importante que el que ordena se encargue de mantener el bucle. El otro más que nada deja los mangos fijos (de rodillas, sentado, girando, a la pata coja, tumbado...)
 - Cuando ya estemos con las dos cuerdas en movimiento, uno de ellos, pasa la pierna derecha por encima de la mano derecha, se da la vuelta y otra media vuelta, con los brazos cruzados arriba. El que no hace los giros es el que mantiene el bucle.
 - Una vez que las cuerdas se mueven me giro a la izquierda con los brazos cruzados arriba (me quedo de espaldas al compañero)

- Empezamos igual que antes, subo la mano izquierda la otra se queda en la cintura y de espaldas me doy la vuelta, otra media vuelta y salto la cuerda.
- La saltamos por un lado y por otro. Entramos tres personas a la vez dentro.
- EJERCICIOS DE PROGRESIÓN A LA DOBLE COMBA
 - Se sube y se baja la cuerda y tienen que pasar en fila.
 - Uno la salta y otro la pasa por debajo. Sin perder “ripio”.
 - Igual, pero pasando por parejas.
 - Si la paso por la derecha salgo por el mismo lado. Si la paso por la izquierda, salgo en diagonal (más fácil).
 - Pasan dentro dos personas, cada uno por un lado y se juntan en el centro.
 - Con dos cuerdas movidas por 4 personas separadas unos metros lateralmente una comba de otra. Poco a poco se van juntando las dos combas hasta que queden en las manos de dos personas las dos cuerdas. Van pasando y saltando ambas cuerdas. Idem por parejas. Las cuerdas pueden ir haciendo bucles o subiendo y bajando. Las parejas se separan unos 3 metros.
 - Ambas cuerdas dando vueltas en distinto sentido, pero alternativamente (cuando una sube, la otra baja). Se hace saltando la que tienes más cercana y pasando la lejana.
 - Las dos cuerdas en el suelo sin movimiento. Se pasa apoyando entre las dos cuerdas la pierna interior (la más cercana a la cuerda).
 - Primero sin movimiento y luego con las dos en movimiento, apoyos impares salgo al lado contrario, nº de saltos pares salgo al mismo lado. Hay que entrar por el medio donde el bucle es más largo.
 - Entro por derecha e izquierda.
 - Con dos filas entrando por derecha e izquierda del tornero dos filas entrando y saliendo de forma alternativa.
 - Saliendo cada tres saltos y entrar cada dos (siempre hay dos dentro).
 - Uno solo dentro haciendo saltos, girando, en cuclillas...

d) COMBINACIONES

CUERDAS INDIVIDUALES DENTRO DE CUERDAS COLECTIVAS.

- Dos dando la cuerda larga y otro entra con una cuerda individual (lesión de Alberto).
- Dos dando y entran dos con una cuerda dentro e igualan los bucles. Luego otra persona sin cuerda puede saltar las dos anteriores.
- Dos cuerdas largas con cuatro personas. Se mezclan una comba con otra, alternando tornero de primera comba con tornero de segunda y segundo tornero de primera comba con el segundo tornero de la segunda comba

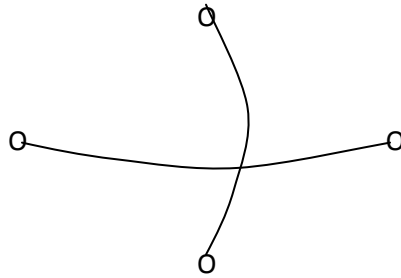


TRES CUERDAS CON TRES PERSONAS FORMANDO UN TRIÁNGULO:

- Uno entra con dos saltos en cada cuerda. Variantes.

TRIÁNGULO CON DOS CUERDAS EN CADA VÉRTICE (6 PERSONAS DANDO CUERDA).

“CRUZ” CUATRO PERSONAS.



CUADRADO CON CUATRO PERSONAS Y 4 CUERDAS.

BIBLIOGRAFÍA:

- PEIRÓ, C.; HURTADO, M.; IZQUIERDO, M. *“Un salto hacia la salud: actividades y propuestas educativas con combas”*. Ed. Inde. Barcelona, 2005.