

# *Saltar a la comba y salud*

1. INTRODUCCIÓN.
2. SALTAR A LA COMBA Y PROMOCIÓN DE LA SALUD.
3. BENEFICIOS Y RIESGOS DE LA ACTIVIDAD DE SALTAR A LA COMBA.
4. LA SEGURIDAD EN LAS ACTIVIDADES DE SALTO CON COMBAS.
5. LAS MODALIDADES DEL SALTO CON COMBAS.

## 1. INTRODUCCIÓN

El origen del salto con comba es incierto, si bien hay algunas teorías que lo sitúan entre los artesanos de la cuerda del antiguo Egipto y de la China que hacían girar las cuerdas con el fin de recuperar los ramales sueltos de cáñamo. Esta práctica fue imitada por los niños como diversión y, más tarde, fueron los marineros quienes se encargaron de dar a conocerla en sus diversos viajes (Solis y Budris, 1991)

Hoy en día, esta actividad de saltar a la comba se reconoce socialmente como un juego popular practicado tradicionalmente (y casi en exclusiva) por las niñas. No obstante, esta “tradicción femenina”, aunque se crea lo contrario, no cuenta con muchos años de vigencia, ya que no fue hasta principios del siglo XX, con la incorporación de la utilización de los pantalones por parte de las mujeres, cuando la actividad de saltar a la comba se popularizó entre este grupo social. Hasta entonces había sido una práctica esencialmente masculina y, actualmente, su uso entre los hombres se ha mantenido mayoritariamente como actividad de preparación física de algunos deportes como, por ejemplo, el boxeo.

El carácter tradicional de la actividad como juego de patio vinculado a canciones infantiles rimadas se conserva todavía en la actualidad, sin embargo ha adquirido y está adquiriendo, en algunos países, un carácter más abierto como actividad aeróbica divertida dirigida tanto para niñas como para niños y con importan-



reforzar la idea de educar a las y los participantes en la actividad. Además, consideramos este planteamiento más coherente con el enfoque de promoción de la salud que hemos propuesto en el primer capítulo.



## 2. ELEMENTOS BÁSICOS DEL SALTO CON COMBA SIMPLE

En general, en el aprendizaje de los pasos con comba simple resulta fundamental conocer unos elementos o aspectos básicos que conforman y aparecen en la mayoría de los diferentes pasos que presentaremos a continuación. Estos elementos básicos hacen referencia al salto realizado por una persona que, al mismo tiempo, está haciendo girar una comba que es la que saltará. Por ello hablaremos de: a) la posición básica del cuerpo y el manejo de la comba y b) el salto con pies juntos o, también llamado, salto básico.

### 2.1. El manejo de la comba: consideraciones generales y claves para la progresión en el aprendizaje

Para un manejo de la comba que resulte seguro y efectivo es conveniente tener en cuenta una serie de consideraciones. En primer lugar, un criterio de seguri-



dad importante en este tipo de saltos es el ajuste de la longitud de la comba a la altura del alumnado, de tal manera que al coger cada mango con una mano y pisar la cuerda con los dos pies juntos, los mangos quedan a la altura de las axilas (ver capítulo I apartado 4). La postura corporal es, asimismo, importante para evitar una sobrecarga de la espalda, en concreto de las zonas lumbar y dorsal. Debe mantenerse una postura que resulte cómoda: el tronco erguido, pero sin rigidez, la mirada al frente, los hombros procuraremos mantenerlos relajados, los brazos y codos próximos al cuerpo, mientras que los antebrazos y las manos permanecerán un poco más alejados del tronco. De esta manera, los brazos forman un ángulo más o menos recto con el antebrazo, el codo queda a la altura de la cintura y las manos sujetan los mangos de la comba y se orientan hacia fuera (Kalbfleisch, 1987). En cuanto al giro de la comba, es aconsejable realizarlo a partir del movimiento circular de las muñecas, si bien el propósito es que éste se lleve a cabo de la manera más natural y espontánea posible (ver ilustración 1).

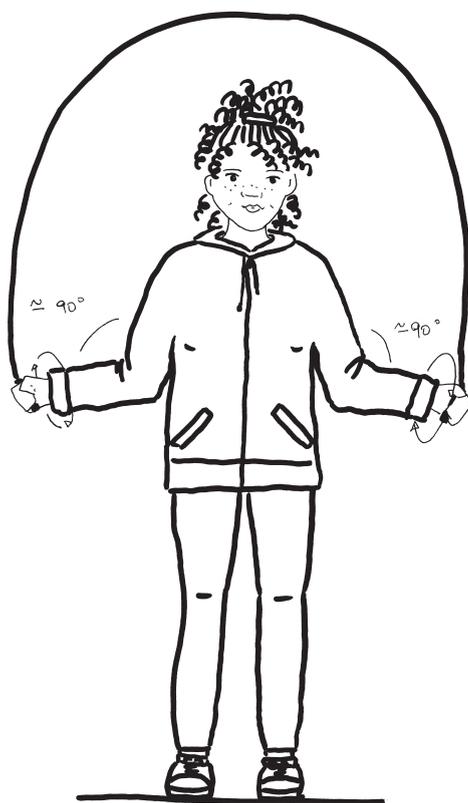


Ilustración 1. Posición básica del cuerpo y manejo de la comba.

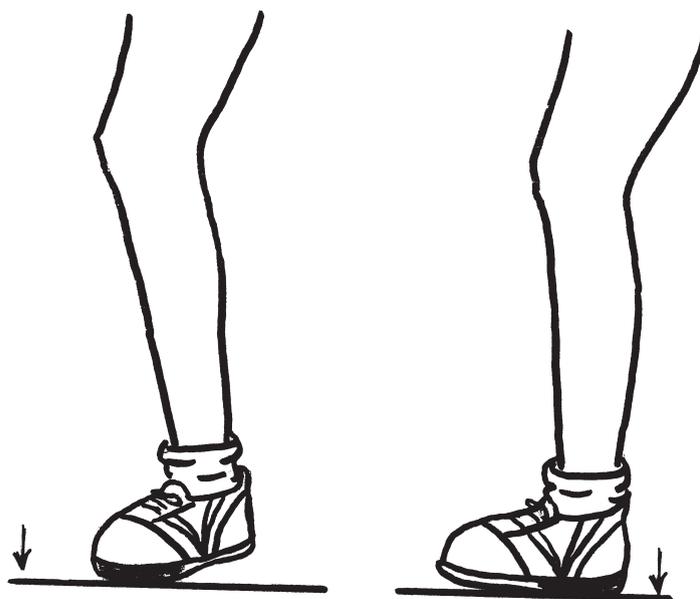


Ilustración 2. El apoyo del pie en el salto básico.

### *Claves para la progresión en el aprendizaje*

En el aprendizaje del salto con comba simple es importante, tal y como se ha comentado en el caso del manejo de la comba, que las actividades propuestas sigan una progresión en la que el alumnado parta de movimientos simples y de habilidades más básicas que poco a poco irá dominando y que, posteriormente, le permitirán aprender pasos más complejos. En toda progresión, además, debe tenerse en cuenta la motivación, favorecer la autoestima, la autonomía y garantizar la seguridad del alumnado, entre otras cuestiones. El profesorado debe facilitar que cada alumno/a realice los ejercicios adaptándolos a su nivel, a sus posibilidades y limitaciones (ver capítulo V).

La progresión aconsejable en el salto básico consiste, en primer lugar, en enseñar y practicar los pasos sin comba y a doble tiempo. Al realizarlos sin comba se consigue simplificar los movimientos y reducir, así, la dificultad en cuanto a la coordinación, ya que únicamente han de fijarse en el movimiento de las piernas. Asimismo, al realizarlo a doble tiempo, permite ralentizar la acción, asimilar mejor cada uno de los movimientos y resulta más fácil que el alumnado pueda encontrar su propio ritmo de salto.

Una vez aprendidos y coordinados los movimientos puede pasarse a realizarlos a un tiempo, de tal manera que se aproximan al ritmo de salto que posteriormente se utilizará en las propuestas que planteemos. Para introducir el salto a un tiempo

