

COMBA



UN NUEVO DEPORTE CON UNA LARGA HISTORIA

El salto de comba es un juego que ha existido durante siglos en todo el mundo, aunque es imposible de establecer su origen exacto. Existen referencias de que en la antigua China era uno de los deportes favoritos durante la fiesta de año nuevo. Y otras teorías hablan de los artesanos de la cuerda en Egipto y China que hacían girar las cuerdas para recuperar los ramales sueltos del cáñamo. Esta práctica fue emulada por los niños como diversión y más tarde, fueron los marineros quienes se encargaron de dar a conocerla en sus diversos viajes. Hipócrates (460-377 a.C.), médico griego llamado padre de la medicina, recomendaba saltar a la cuerda como una práctica de agilidad. De la época medieval, diversas pinturas muestran a niños saltando a la comba tal como lo hacen en la actualidad.

Según la Federación Internacional de Salto a la Comba (FISAC-IRSF), el salto a la comba es originario de Holanda. Y por ello la variedad de saltar con dos cuerdas se le conoce como “doble holandés” (double dutch).

En la década de 1970, el profesor de Educación Física **Richard Cendali** (Colorado, EE.UU.), le da un nuevo enfoque a este juego popular y lo convierte en un deporte. Richard, en sus entrenamientos como futbolista, tuvo que elegir entre 15 minutos 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, así que empezó a realizar cruces de manos, balanceos, saltos dobles, etc. Las sesiones, poco a poco, fueron aumentando tanto en dificultad como en número de habilidades. A principios de los años 70 Richard Cendali empezó a difundir el salto de comba por EEUU y después por todo el mundo. En la actualidad hay inscritos en la Federación Internacional de Salto de Comba 432 clubes en todo el mundo.

COMBA

- El Diccionario de la Real Academia De La Lengua, define el salto de comba como un: **"Juego de niños que consiste en saltar por encima de una cuerda que se hace pasar por debajo de los pies y sobre la cabeza del que salta"**
- Según la Federación Internacional de Salto de Comba (International Rope Skipping Federation) lo define como: **"El salto de comba es una actividad física en una o varias cuerdas. El salto de comba es un deporte en sí mismo y no una parte de otro deporte."**

CLASIFICACIÓN en base al número de cuerdas y al número de saltadores.

- Comba Individual (Single rope): una persona, dos personas, tres personas
- Ruedas (Wheels): dos personas, tres personas, cuatro personas, etc.
- Doble comba (Doble Dutch): individual (single) y equipos (team).
- Comba colectiva (Long rope).
- Combinaciones

COMO SALTAR (COMBA INDIVIDUAL): principios básicos para evitar lesiones, así como cansarnos con facilidad.

- Coger la cuerda por sus extremos fuertemente.
- Saltar cuando la cuerda vaya a pasar por debajo de los pies
- El despegue (impulso) y el aterrizaje (amortiguamiento) se realizan con la punta de los pies. De no ser así, el impacto contra el suelo puede provocar 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.
- 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 tienen que estar 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 el suelo.

Postura ideal para saltar la cuerda



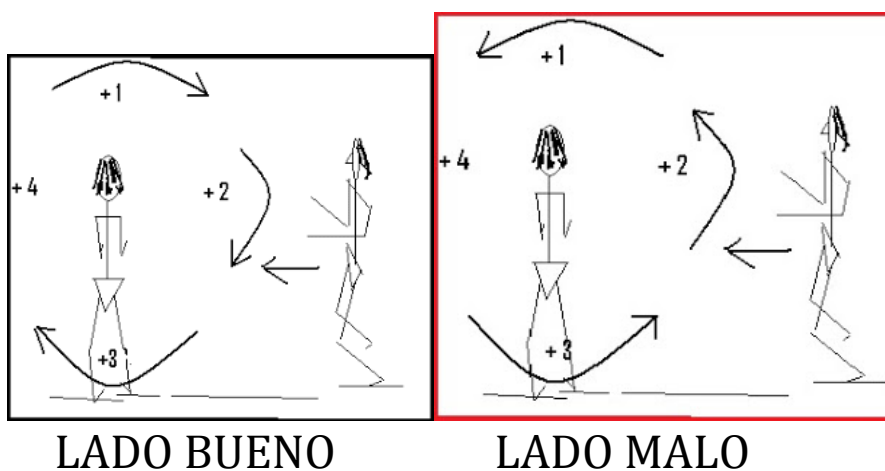
COMBA LARGA

¿Cómo se da en la comba larga?

- Para dar bien con una comba hay que utilizar todo el brazo, desde el hombro a la muñeca, pero sobre todo el giro de la cuerda se hace con el codo y la muñeca.
- Dar a la comba es cosa de dos y nos tenemos que acoplar al ritmo de la persona con la que damos comba.
- Para que la comba este bien dada tiene que rozar ligeramente el suelo, e ir marcando el ritmo del salto.
- La comba se debe saber dar con la la mano derecha e izquierda.
- **LA COMBA SE PUEDE DAR EN DOS SENTIDOS:**
 - Sentido de la persona que va a entrar (lado bueno)
 - Sentido contrario de la persona que va a entrar (lado malo)

¿Cómo se entra en la comba larga?

- **Cuando la comba va en el mismo sentido de la persona que va a entrar, es decir el lado bueno.**
 - 1. Esperamos a que la cuerda esté en el punto 3 (dibujo)
 - 2. Entramos SIN SALTAR
 - Y, mirando siempre a la cuerda, cuando nos venga saltamos.
- **Cuando la comba va en el sentido contrario a la persona que va a entrar, es decir lado malo.**
 - 1. Cuando esta por el punto 2 del dibujo, aunque también se dice cuando la comba va por tu nariz) hay que empezar a entrar.
 - 2. Hay que entrar SALTANDO, porque si no la cuerda te dará en los pies.



¿Cómo es el salto en la comba larga?

- Impulso lo damos (igual que en la comba individual) con la flexión/extensión de los tobillos y la punta de los pies y la recepción con la punta de los pies y una leve flexión para amortiguar.
- Rodillas se flexionan sólo un poco.
- Importante manejar la velocidad y el ritmo de salto y para ello debemos mirar la cuerda y la persona que está dando cuerda.
- El cuerpo tiene que estar erguido.

FALLOS MÁS FRECUENTES

- Flexionar mucho las rodillas y saltar muy alto.
- Hacer la recepción del salto con las plantas de los pies.

¿Cómo se sale saltando de una comba?

- Para salir cuando estamos saltando en una comba, hay que hacerlo tras realizar la recepción del salto y a la mayor rapidez posible.
- Se sale en la dirección contraria a la que hemos entrado.

