

TRABAJO DE EF: EL BALONMANO, LAS VOLTERETAS Y EL SALTO A LA COMBA

El propósito fundamental de la educación física para este nivel es estimular, desarrollar y conservar la condición física del educando, otorgando confianza y seguridad en pro de un óptimo control corporal. Lo anterior se consigue a través de la ejercitación habitual de actividades de iniciación deportiva y deportivas.

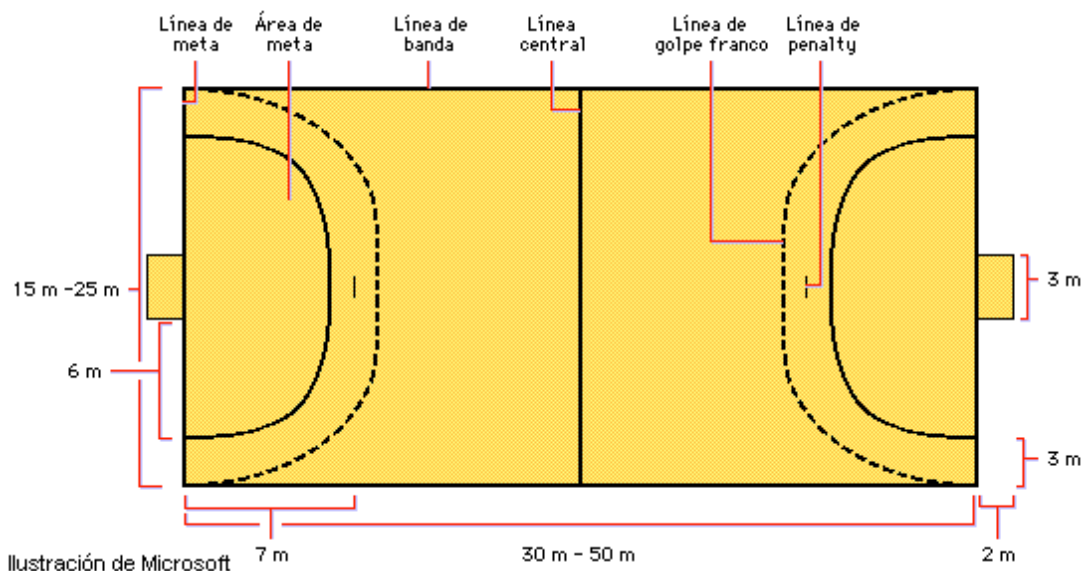
EL BALONMANO

El balonmano es un deporte de los llamados juegos deportivos, de carácter colectivo de alto nivel de intensidad, donde la condición física, la potencia muscular y la destreza técnica han de conjugarse con una mente ágil y creadora.

Es un juego de pista o campo disputado por dos equipos cuya finalidad es enviar la pelota a la portería contraria, lanzándola con una mano desde fuera de la línea que delimita el área de puerta. Como juego de campo cada equipo tiene once componentes; jugado en pista cerrada, que es lo más común, los equipos están formados por cinco o siete jugadores. La pista tiene 40 m de largo y 20 m de ancho, con una portería en cada uno de los lados menores. La pelota tiene una circunferencia de 58 a 60 cm y pesa de 425 a 480 g.

Un partido dura una hora, dividido en dos mitades. Hay un anotador y un cronometrador así como dos árbitros. El partido comienza con un saque desde el centro del campo y el juego se desarrolla entre pases, lanzamientos y regates con la pelota. Los jugadores pueden parar, lanzar, coger, botar o golpear la pelota preferentemente con sus manos, aunque pueden utilizar cualquier parte del cuerpo excepto los pies. Al portero se le permite usar los pies para defender su portería, y es la única persona que puede pisar el área de gol. Los jugadores pueden retener la pelota un máximo de tres segundos y pueden dar un máximo de tres pasos mientras la tengan en su poder. Estas restricciones no se aplican al portero. La pelota se puede pasar en cualquier dirección, incluso rodando por la pista. Un jugador puede golpear directamente la pelota con el puño pero no puede lanzarla al aire y luego darle un puñetazo. No existe regla de fuera de juego y esto ayuda a hacer que el mismo sea fluido y ágil, con la pelota moviéndose con rapidez de un lado a otro de la pista. No hay mucho juego de media pista y la mayoría de la acción está concentrada alrededor de las áreas de portería.

La pista



El balonmano se suele jugar en pista cubierta y los equipos constan de 5 o 7 jugadores. Ningún jugador puede entrar en el área de meta excepto el portero.

El Balonmano español, que comenzó como modalidad de 11, obtuvo su primer espaldarazo en el ámbito internacional al participar nuestra selección en la Olimpiada de Munich, donde tuvimos como contrincantes a Alemania Occidental, Noruega y Checoslovaquia. Nuestra Selección no estuvo presente en la siguiente Olimpiada, organizada en Montreal, pero participó en la de Moscú, en 1980, donde se clasificó en quinto lugar, siendo hasta ahora asidua participante en todas las Olimpiadas. En cuanto a su participación en Campeonatos del Mundo, lo intentó en su fase previa, en 1954, perdiendo con Francia por 11-23. Asimismo, participó por vía directa en el Mundial de Alemania, realizado en 1958. Era el seleccionador Domingo Bárcenas, actual Presidente de la Federación Española. Aunque Suecia, campeona mundial, nos ganó por 31-11, España dio un toque de atención con su triunfo sobre Finlandia por 19-16. Pero donde España logró un triunfo con repercusión internacional fue en el Mundial de 1979, llevado a cabo en nuestro país, proclamándose Campeona del Mundo de esa categoría. A partir de ese momento, el Balonmano español inicia un ascenso que le lleva a la elite mundial, siendo considerado un auténtico coco entre las que hasta entonces eran las grandes potencias de esta disciplina deportiva, las cuales tuvieron que rendirse ante nuestra Selección en algunas ocasiones. El quinto puesto mundial ha sido hasta el momento la mejor clasificación obtenida, lograda en dos ocasiones -Suecia (1986) y Checoslovaquia (1990)-. Asimismo, se obtuvieron dos Subcampeonatos Mundiales en categoría Junior. A nivel femenino, nuestra Selección debutó en 1967 ante Francia. Aunque las cotas nunca estuvieron a la altura de la selección masculina, poco a poco ha ido evolucionando hasta lograr que esta especialidad vaya prendiendo en categorías inferiores. Donde hoy España es una verdadera potencia a nivel de Clubes, pues en la totalidad de los Campeonatos europeos es firme candidata a obtener todos los títulos. Equipos como Barcelona, Granollers, Alcira, Bidasoa, etc., han logrado ser los mejores en sus categorías, dándose el caso de que en 1995 cuatro equipos españoles estaban en las finales de las cuatro competiciones europeas que se celebraban, obteniendo tres de los cuatro títulos. Ello induce a pensar que, en un breve plazo, una nueva saga de jugadores españoles vendrá a ocupar los puestos y los éxitos como Selección de aquéllos que hasta ahora eran la base de la misma.



***LAS VOLTERETAS**

Voltereta adelante

Desde la posición en cuclillas, con las manos apoyadas en el suelo, se echan los hombros hacia delante al tiempo que se empujan las piernas, y, elevando la cadera, se flexionan los brazos, metiendo bien el pecho hacia dentro, con la barbilla bien pegada a él; se invierte entonces el rodamiento hasta llegar al apoyo en el suelo con la espalda, sin haber apoyado la cabeza, con la espalda bien curvada, los hombros adelantados, las rodillas bien dobladas, las puntas al techo y los talones junto a los glúteos; los pies han de ir en todo el trayecto con las puntas bien estiradas, para rodar y llegar a la posición de sentado; al estar los talones junto a los glúteos se han de adelantar los hombros para que, con el rodamiento, más este empujón, logremos incorporarnos a la posición de cuclillas; desde que se apoya la espalda en el suelo, las manos han de ir en las rodillas y continuar aquí hasta que los pies lleguen al suelo, momento en el que salen adelante, para favorecer el empuje de los hombros.

Voltereta adelante con las piernas abiertas

Desde la posición de cuclillas se lanza hacia delante apoyando las manos al tiempo que se mete la cabeza, se eleva la cadera y se curva la espalda; luego se apoya la espalda al tiempo que se abren las piernas, que irán rectas, y se sigue rodando con la espalda curva y, antes de que las piernas toquen el suelo, las manos se poyarán con los dedos hacia delante, con lo que creamos dos tipos de apoyo (en las manos y los talones); con este impulso y los empujes se llegará al apoyo solamente con las piernas

Voltereta adelante con las piernas juntas

Se salta hacia adelante, echando los brazos al tiempo que se eleva la cadera, para llegar al apoyo de manos con la cabeza alta, se hunde hacia el pecho y se apoya posteriormente la espalda. En todo este recorrido las piernas van rectas, en posición carpada al cuerpo, se rueda sobre la espalda y, antes de que lleguen las piernas al suelo, se apoyan las manos a la altura de las rodillas; se aprovecha la rotación empujando con las manos, subiendo la cadera y echando los hombros adelante; se mantienen los pies fijos para elevarse sobre los mismos, hasta llegar a la vertical de pie, sacando los brazos por delante.

Voltereta atrás

Desde la posición de firmes, con una flexión de tronco, con los brazos rectos y perpendiculares a las piernas, a la altura de las rodillas, nos desplazaremos hacia atrás, cambiando el apoyo de las manos para pasar a la altura de la cabeza; antes de apoyar la espalda, se doblan las piernas manteniendo las puntas de los pies rectas, y para llegar al apoyo de la espalda se elevan las rodillas a la vertical, al mismo tiempo que empujamos las manos hacia arriba y las caderas adelante, hasta llegar al apoyo de los pies.

Voltereta atrás con las piernas abiertas

Con los pies juntos y el cuerpo bien recto, se hace flexión del tronco sobre las piernas, estirando los brazos perpendicularmente a la altura de las rodillas y, dejándose caer con las piernas rectas hacia atrás, se apoyan las manos en el suelo, para amortiguar la caída, y al llegar al apoyo en el suelo con la cadera, desplazando la espalda hacia detrás al tiempo que se elevan las piernas, que irán rectas por delante, apoyando las manos en el suelo a la altura de la cabeza, con los dedos hacia adentro y pegados a las orejas; se hace la elevación de la cadera arriba, al tiempo que empujamos con las manos, librando el apoyo que pueda realizar la cabeza; las piernas, rectas, se desplazan lateralmente al apoyo, terminando de empujar con las manos hasta la incorporación total del cuerpo, con las piernas abiertas y los brazos en cruz, con los dedos estirados y las manos en prolongación de los brazos.

Voltereta atrás con las piernas juntas (Quinta)

Desde la posición de pie, se hace flexión del tronco sobre las piernas, con los brazos rectos, perpendiculares a las piernas y por la altura de las rodillas, dejarse caer hacia atrás, apoyando las manos en el suelo; se apoya posteriormente la cadera y se rueda hacia atrás sobre la espalda, subiendo las piernas rectas, y, antes de que llegue la cabeza al suelo, se apoyan las manos a la altura de la nuca, metiendo los dedos paralelos hacia adentro, y, aprovechando la subida de la cadera y el empuje de las manos, se llevan los pies al suelo, al tiempo que terminamos de empujar hasta llegar a la vertical de los pies.

Voltereta lateral

Desde la posición de pie, con las piernas separadas, se hace flexión sobre la pierna izquierda, y metiendo el hombro izquierdo, se rueda sobre la espalda al tiempo que se flexiona la pierna derecha; al finalizar el rodamiento sobre la espalda se mete la rodilla derecha, empujando con el brazo derecho, y con la pierna izquierda estirada, se empuja con el empeine de esta hasta llegar al apoyo de pie con las piernas abiertas.

***EL SALTO A LA COMBA**

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

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 pegado 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.

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

- flexionar en exceso las rodillas,
- separar los codos del tronco,
- y realizar el giro de cuerda con los hombros 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.

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 deportistas para formar su rutina de trabajo