
HABILIDADES MOTRICES EN CACHIPORREROS DE BANDAS DE GUERRA DE EX ALUMNOS DEL ECUADOR

***Autores: MSc. Grace Amparo Obregón Vite¹;
MSc. Humberto Rodrigo Santillán Altamirano²;
MSc. Rodrigo Roberto Santillán Obregón³***

Institución: Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. Ecuador

***Correos electrónicos: gobregon@esPOCH.edu.ec¹;
hsantillan@esPOCH.edu.ec²;
rodrigo.santillan@esPOCH.edu.ec³***

RESUMEN

En los últimos 15 años han existido modificaciones al tratar acerca de las bandas de guerra y denominarlas hoy en día como bandas rítmicas aplicado a los colegios fiscales emblemáticos del Ecuador y demás instituciones educativas de nivel básico y de bachillerato. Estos cambios han desarrollado mucha resistencia en la sociedad y con el tiempo el público se está haciendo apático a los desfiles y pregones de cívicos estudiantiles de cada Ciudad. La presente investigación tiene por objetivo proporcionar una guía básica que sirva de base teórica y metodológica para establecer los referentes necesarios que describan algunos aspectos generales y específicos del entrenamiento para cachiporreros de bandas de guerra del Ecuador, poniendo un énfasis en la capacidad de flexibilidad, coordinación y fuerza explosiva, describiendo algunos ejercicios físicos específicos para miembros superiores e inferiores. El trabajo describe algunos aspectos relevantes a considerar para el trabajo de la coordinación, flexibilidad y fuerza explosiva, agrupando los ejercicios en tradicionales, auxiliares y especiales. La investigación servirá de base para un estudio posterior que permita demostrar los niveles de desarrollo del rendimiento físico y su comparación con el desempeño estético al momento de ejecutar los diferentes movimientos técnicos con el instrumento musical “bastón de mando” o cachiporra al igual que la coordinación para llevar el ritmo musical de toda la banda y la adaptación de ejercicios de gimnasia artística sin perder la elegancia y expresión corporal marcial que requiere el cachiporrero de las bandas de guerra de ex alumnos de colegios centenarios del Ecuador.

INTRODUCCIÓN

Las bandas de guerra modernas se establecieron en América a partir de la revolución Mexicana de 1911 donde lideraba el famoso Pancho Villa de origen Humilde y si tratamos de años anteriores mencionamos las épocas Romanas en el reinado de Servio Tulio en los años 578 y 534 antes de Cristo, éste tipo de agrupaciones sonoras tenían un claro objetivo, el cual era de alertar la presencia del enemigo en el campo de batalla o simplemente convocar a los miembros de un territorio pequeño a reuniones, comparado con la actualidad podemos mencionar las campanas de las iglesias, hoy en día las bandas de guerra tienen el objetivo de brindar el ritmo a los diferentes pelotones que conforman su representación en un desfile cívico, pregón de festividades, o programas relacionados a recordar fechas de independencia a lo largo del país, su conformación está distribuida por integrantes que tocarán los instrumentos

de percusión y de viento, en la parte frontal existe el cachiporrero quien lleva en su brazo derecho el bastón de mando, el cual tiene la función de comandar la banda a lo largo del recorrido cívico marcial, o presentaciones de escenario.

El cachiporrero se caracteriza por mantener un entrenamiento riguroso, gestionado a través de la coordinación multifacética porque mientras lleva el paso en su pierna izquierda del pelotón musical, debe ejecutar movimientos con el bastón de mando los cuales consisten en una sincronización de diferentes giros que son ejecutados principalmente con el objetivo de indicar cambios de dirección durante el recorrido en el desfile, pregón o presentación de escenario, también es el encargado de dar inicio y el fin para que la banda toque o deje de tocar sus marchas, de igual forma ejecuta otro tipo de movimientos que depende de las habilidades y destrezas que tenga el cachiporrero, mediante movimientos del implemento a través de sujeciones y giros, ejecutando una variedad de coreografías acorde al ritmo de las melodías que toque la banda de guerra, finalmente se encuentran las acrobacias adicionales que manifieste el nivel del cachiporrero donde se ponen de manifiesto los lanzamientos del implemento, manejo en el cuello y hombros, movimientos en la postura de hincado, el paso de ganso y ejercicios específicos de gimnasia artística como arabescos, Split, rondada flic flac, giro adelante y atrás, volteo adelante, barani o tornillo, es aquí donde se trata la importancia del entrenamiento para un cachiporrero de banda de guerra del Ecuador, partiendo de un diseño del contenido de la preparación del deportista, gestionado a través del diseño o selección de ejercicios que buscan un aumento gradual del rendimiento deportivo, si el cachiporrero se apoya en una buena condición física tendrá más recursos que le ayudarán a ejercer su actividad frente a otros que no dispongan de esa preparación física, así también otro aspecto a tener en cuenta es la composición corporal, teniendo en cuenta su porcentaje de masa grasa y masa muscular, el tiempo de descanso para la regeneración y recuperación del deportista. Juárez Isabel entrenarme magazine (2015)

Dentro de esos lineamientos que rigen el proceso de dirección del entrenamiento del cachiporrero existen numerosas variables a tener en cuenta, especificándose algunas tales como la disminución o tratamiento de las lesiones más comunes para evitar o limitar las afectaciones en el rendimiento (Mao, Dai, Garrett, & Yu, 2015; Tudela, 2016; Kijowski, & Tuite, 2016), los aspectos esenciales para la detección y selección de talentos en esta actividad cultural cívica es a partir de la valoración del somatotipo en específico (Schmitt, Dubljanin, Schneider, & Schiltewolf, 2004; Grasgruber, & Hrazdíra, 2013) y la genética en general, las pruebas físicas (Barba, & Calle, 2015;

Spathis, Connick, Beckman, Newcombe, & Tweedy, 2015) o el análisis biomecánico de los movimientos (Beitzel, Zandt, Buchmann, Beitzel, KSchwirtz, Imhoff, & Brucker, 2014; Feng-rui, 2014; Dai, Mao, Garrett, & Yu, 2015) entre otros aspectos de la preparación.

Para el caso del entrenamiento de las capacidades físicas específicas del cachiporrero, la literatura internacional específica varios aspectos útiles a tener en cuenta en la modelación del entrenamiento, los cuales parten del propio proceso de enseñanza-aprendizaje como las metodologías disponibles para el perfeccionamiento de sus gestos (Sant, 2005; Zambrano, 2012) o especificando como desarrollar las capacidades físicas por direcciones. Un ejemplo del desarrollo de las capacidades físicas de importancia en esta actividad se puede establecer en el trabajo de Awad, (2015), el cual considera que el entrenamiento de la resistencia funcional por medio de ejercicios específicos, donde se incluye las bandas elásticas y algunas variables físicas y cinemáticas, incide significativamente en el rendimiento del deportista.

Por otra parte, es precisamente el entrenamiento específico uno de los recursos más recurridos por los entrenadores internacionales, citando el trabajo de Kim, Lee, Shin, Kim, & Moon, (2014) sobre el efecto de ocho semanas de entrenamiento específico en musculaturas sinergistas que interviene directamente en los ejercicios gimnásticos que involucra muchos saltos, lo cual infiere que el trabajo específico basado en los principios de la individualización, la especialización y la especificidad pueden optimizar la preparación del deportista (Calero, 2014a,b).

La flexibilidad está conformada por tres componentes: la elongación, la elasticidad muscular y la movilidad articular, existen diferentes ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad como son los de tipo estático, activo, pasivo, balístico, y FNP que significa Facilitación Neuromuscular Propioceptiva. (Lemme Gabriel, 2008)

El entrenamiento de la capacidad de flexibilidad es necesaria específicamente para el paso de ganso, el cual al momento de los honores define si el cachiporrero es de buen nivel ya que permite que el cuerpo explore y genere un sinfín de movimientos prolongados y con mayor fluidez, dentro de aquello la elasticidad hace que un cachiporrero pueda hacer movimientos de mayor radio, evitar el riesgo de lesiones, el dolor muscular y ayuda a tener una mejor postura, la flexibilidad es la capacidad que tiene el cuerpo para extender sus articulaciones y músculos en su máxima amplitud y para lograrlo, el estiramiento es clave, (Danza en red Colombia, 2014)

Ahora el entrenamiento de la capacidad de fuerza ocupa un lugar relevante en la teoría y metodología del entrenamiento deportivo en casi todos los deportes, tanto en

aqueños deportes de equipo (Qian, x2014; Haff, & Triplett, 2015; Lee, & Lee, 2016), en deportes de combate (Fong, Chung, Chow, Ma, & Tsang, 2013; Kamal, 2015; Ruddock, Wilson, Thompson, Hembrough, & Winter, 2016) y en deportes eminentemente técnicos o individuales (Giroid, Jalab, Bernard, Carette, Kemoun, & Dugué, 2012; Morucci, Punzi, Innocenti, Gulisano, Ceroti, & Pacini, 2014; Taipale, & et al, 2014), siendo una capacidad compleja para su estudio, pero de vital relevancia para alcanzar un alto nivel competitivo.

El entrenamiento de la capacidad física “Fuerza” como capacidad condicionante en el rendimiento locomotor del cachiporrero es uno de los aspectos priorizados en el contenido de la preparación, principalmente de tipo anaeróbico, con contracciones musculares excéntricas, con desarrollo de la fuerza de resistencia y rápida, (Echegoyen Monroy Soledad, 2001) basándose en varios principios del entrenamiento de la fuerza especificados en Baechle, & Earle, (2007), y direccionados a través del modelo de planificación en bloques como alternativa para la distribución de la carga y el volumen (Bazyler, Mizuguchi, Harrison, Sato, Kavanaugh, DeWeese, & Stone, 2016).

Una de las variantes para fomentar el entrenamiento de la fuerza en cachiporreros se relaciona con el entrenamiento con pesas (Brandon, Howatson, Strachan, & Hunter, 2015), aspecto que como parte del entrenamiento específico permite lograr ganancias de fuerza de forma óptima y veloz, dado el efecto focalizado que puede tener un entrenamiento especializado, tal y como lo define Sun, (2015)

En tal sentido, la investigación tiene por objetivo detallar algunos aspectos teóricos y metodológicos para el desarrollo de la coordinación, fuerza explosiva y flexibilidad en cachiporreros a través de un correcto acondicionamiento físico, para el cual se ha realizado una consulta bibliográfica de aquellos autores que se destacan en el campo de estudio de la investigación. Por el cual, se establece una estrategia basada en la experiencia internacional que aglutine varios contenidos modelados a través de ejercicios específicos.

DESARROLLO

Aspectos a considerar en el trabajo de la coordinación, fuerza explosiva y flexibilidad

De los aspectos más notables que se ha podido consultar, en relación al acondicionamiento físico son:

1) Tiempo de trabajo “Las repeticiones” Considerado por el tiempo o la cantidad de veces que se puede realizar un movimiento, al igual que la cantidad de repeticiones realizadas en un ejercicio dado.

2) Series o tandas. Considerado como las repeticiones correspondientes diseñadas para el trabajo de un ejercicio determinado.

3) Pausa. Relacionado con el tiempo de descanso, el cual permite una recuperación parcial del trabajo realizado entre las diferentes tandas.

Ejercicios de coordinación para el entrenamiento del cachiporrero.

La práctica para adoptar el ritmo (la marcha y el paso) establecido como principal factor para ejecutar correctamente esta actividad cultural, cívica y marcial de la sociedad ecuatoriana, para el cachiporrero es “saber llevar el paso del pelotón musical” donde tendrá que practicar rutinas específicas para identificar el ritmo de la melodía musical, dominarla y saber adaptar a los movimientos de manto con el bastón, al igual que movimientos acrobáticos con el bastón y sin él.

Ritmo en bloque musical (32 tiempos) es cuando la melodía que entona la banda de guerra tiene treinta y dos tiempos, antes de un cambio pudiendo ser este un enlace a la siguiente marcha.

Ritmo en secuencia musical (16 tiempos) es cuando la melodía que entona la banda de guerra tiene dieciséis tiempos, antes de un cambio pudiendo ser este un enlace a otra secuencia musical, bloque musical, o a su vez la siguiente marcha.

Frase musical (8 tiempos) es cuando la melodía que entona la banda de guerra tiene ocho tiempos antes de un cambio pudiendo ser este un enlace a otra secuencia musical, bloque musical, frase musical, o a su vez la siguiente marcha.

Media frase musical (4 tiempos) es el ritmo básico que entona la banda de guerra y tiene 4 tiempos pero que en la marcha marcial se trasfiere a 5 golpes del bombo, con dos tiempos similares y tres a mayor velocidad, pero coincidiendo con los dos primeros y diferenciados por el oído, el cachiporrero tiene que identificar estos cambios y saber llevar la marcha siempre en su pie izquierdo.

Con el bastón de mando o cachiporra (Sujeciones y giros) el cachiporrero desarrollará una práctica constante con el bastón de mando, identificando las formas de sujetar y girar la cachiporra y a la vez coordinar los movimientos rotacionales, cambios de dirección y cambios de mano, para lo cual describiremos las diferentes tomas y giros:

Sujeción de Puño (5 dedos) se refiere a la toma anatómica, ejecutada con el dedo pulgas por afuera del agarre de la cachiporra.

Sujeción de palanca (Palma + 5 dedos) su nombre se establece de ésta forma toda vez que simula la toma del mango de la palanca de cambios de un carro.

Sujeción de Pistola (3 dedos) sirve básicamente para los intercambios de movimientos con la cachiporra su denominación hace alusión a la toma de un revolver a través de los dedos pulgar, índice y medio.

Sujeción de esfero (3 dedos) esta toma es utilizada para los cambios de dirección de adelante hacia atrás y viceversa se denomina sujeción de esfero porque su agarre es a través de los dedos pulgar e índice y el dedo medio apenas de apoyo.

Sujeción de Pinza (2 dedos) su nombre se establece así porque simula la toma de un esfero a través de los dedos índice y el dedo medio apuntando la cachiporra hacia el piso.

Giro de Muñeca es uno de los movimientos básicos utilizados para ejecutar los mandos preventivos, antes dar inicio la entonación de la banda y así también para ejecutar los remates es decir el final de todas las melodías, también se utiliza para comunicar a la banda los mandos previos a los honores cuando la banda se dispone a ejecutar los mismos, cabe recalcar que estos movimientos pueden ser hacia adelante, atrás, arriba abajo y se pueden ejecutar con desplazamientos en diferentes direcciones, además es muy utilizado también por bastoneras.

Giro de Mano establecido como uno de los movimientos más innovadores ya que sus movimientos sirven para ejecutar enlaces de cualquier tipo de movimientos durante la marcha pudiendo ser estos hacia adelante, atrás, izquierda, derecha, arriba, abajo, cruzado de piernas, cruzado lateral, cruzado con giros e incluso movimientos acrobáticos para lanzar la cachiporra.

Giro de Dedos este tipo de movimientos requieren una mayor coordinación toda vez que en esta clase de movimientos se encuentran involucrados todos los dedos de la mano como son: índice, medio anular, meñique y pulgar, en dirección rotacional hacia adentro y hacia afuera, por lo general utilizados en rutinas acompañadas de giro de mano y giro de muñeca.

Ejercicios para el entrenamiento de la fuerza en cachiporreros.

Back Press (Empuje por detrás con tijera de piernas) con la palanqueta sobre los hombros por detrás de los hombros por detrás de la cabeza se flexiona y extiende las piernas para empujar la palanqueta hacia arriba a la vez que se realiza un deslíz en tijera.

Cuclillas profunda con la palanqueta sobre los hombros por detrás de la cabeza se flexiona las piernas y se regresa a la posición inicial.

Prone (fuerza acostada) acostado en banco con los brazos extendido al frente sujetando la palanqueta se flexiona los brazos hasta llevar la palanqueta al pecho y se regresa a la posición inicial

Bíceps parado con la palanqueta colgado de los brazos rectos con sujeción invertido se flexiona los brazos y se regresa a la posición inicial.

Torsiones parado con la palanqueta sobre los hombros por detrás de la cabeza se realiza torsiones del tronco hacia un lado y luego hacia el otro.

Puntillas con la palanqueta sobre los hombros por detrás de la cabeza levantar los talones y regresar a la posición inicial

Saltillos con la palanqueta sobre los hombros por detrás de la cabeza realizar saltos en el lugar.

Empuje de frente parado con la palanqueta sobre los hombros por el frente extender los brazos arriba y regresar a la posición inicial

Ejercicios de fuerza explosiva con el propio cuerpo para el entrenamiento del cachiporrero

Salto con rodillas al pecho saltar tan alto como sea posible en un piso liso, mantener el cuerpo recto y extender los brazos hacia arriba para maximizar la fuerza de todo el cuerpo, en el punto más alto del salto, tocarse el pecho con las rodillas y mantener la posición. Conforme vas regresando al piso, baja tus piernas antes de volver a llegar al piso.

Salto de piernas abierta (Canguro) saltar en un piso liso e impulsar las piernas directas hacia afuera, conformes se llega al punto más alto del salto, impulsar las piernas hacia adelante y luego hacia los lados de modo que formen una V frente a uno. Al mismo tiempo, se debe doblar la espalda para poder alcanzar las puntas de los dedos de los pies. Conforme empiezas a caer, regresa tus piernas a la posición inicial y lleva tus brazos a los lados.

Salto con las piernas extendidas hacia adelante saltar en un piso liso e impulsar las piernas y brazos. Conforme se llega al punto más alto del salto, los brazos deben estar extendidos sobre la cabeza y apuntando hacia arriba. Impulsar las manos hacia adelante mientras se hace lo mismo con las piernas. Intentar tocar las puntas de tus dedos de los pies sin dejar de mantener las piernas rectas. Vuelve a bajar tus brazos y piernas para aterrizar.

Ejercicios de flexibilidad para el entrenamiento del cachiporrero.

Ejercicios de movilidad de columna (El puente o arco hacia atrás) el puente se ejecuta tumbado boca arriba en el suelo, con las piernas y brazos flexionados para

buscar un buen apoyo de las extremidades y ejecutar una correcta elevación de cuatro puntos de apoyo.

Ejercicios de movilidad de columna y en piernas también conocido como el ejercicio de flexión de tronco, desde la posición de sentado con piernas juntas y extendidas se topará con las manos las puntas de los dedos de los pies, a mejor movilidad se podrá apreciar que las manos superan la ubicación de los pies.

Ejercicios de movilidad en piernas (El Split) para hacer la postura del *split*, se debe tomar una postura con los pies separados a la altura de tus hombros, Inclínate hacia adelante con tu pie dominante. Esta pierna será la que avance para crear la abertura sin doblar las rodillas, se debe practicar sobre una superficie suave, como una alfombra o una colchoneta de yoga. De ser posible, procura evitar hacerlo en un piso de baldosas o de madera, es uno de los ejercicios indispensables para los cachiporreros ya que de éste depende la excelencia de la elevación de piernas durante la ejecución de los honores.

Ejercicios de movilidad en piernas (La mariposa) Sentado una vez más en el suelo, junta la planta de tus pies al frente tuyo, mueve tus rodillas de arriba hacia abajo, de ésta manera también estarás trabajando los abductores. Repítelo por 30 segundos.

Ejercicios de movilidad en piernas (Posición del vallista) Este ejercicio es básicamente para los aductores, Sentarse en el suelo y abrir al máximo una de las piernas y la otra flexionada, luego con las dos manos alcanzar la punta del pie de la pierna estirada, luego repetir con la otra pierna. Hacerlo durante 15 segundos.

Como podemos observar se plantea un serie de ejercicios y técnicas de manejo del bastón que servirán para mejorar la condición física y motricidad de los cachiporreros de bandas de Guerra de ex alumnos del Ecuador, se considera que la investigación puede sentar las bases teóricas y metodológicas para perfeccionar la preparación física y técnica de los mismos, específicamente el trabajo de coordinación, fuerza explosiva, flexibilidad como una dirección fundamental del entrenamiento para este tipo de actividad.

CONCLUSIONES

La investigación cumple el objetivo de detallar algunos aspectos teóricos y metodológicos para el desarrollo de coordinación, fuerza explosiva y flexibilidad en Cachiporreros a través de un correcto acondicionamiento físico mediante ejercicios específicos con implementos y con el propio cuerpo. En tal sentido, la consulta bibliográfica de aquellos autores más relevantes permitió encausar los pasos iniciales

del presente trabajo. Con posterioridad, los autores a través del método científico, y fundamentalmente aplicando métodos empíricos de investigación, tratarán de corroborar en qué medida el presente trabajo contribuye para el desarrollo de coordinación, fuerza explosiva y flexibilidad en cachiporreros de bandas de guerra de ex alumnos del Ecuador y éste a su vez incrementa la expresión corporal marcial mediante gestos perfeccionados en el desenvolvimiento de la marcha.

BIBLIOGRAFÍA

- Katch F, McArdle W. Nutrition, Weight control, and Exercise. Lea & Febiger, 3rd de. U.S.A. 1988.
- Schantz P, Astrand P-O. Physiological characteristics of classical ballet. Med Sci Sports Exerc 1988. 5(6): 472-476.
- Juárez, I. (s.f.). *entrenarme magazine*. obtenido de entrenarme magazine: <https://entrenar.me/blog/fitness/entrenamiento-para-bailarines/>
- Wiki how. (s.f.). *wiki how*. obtenido de wiki how : <https://es.wikihow.com/hacer-un-truco-de-gimnasia>
- Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2007). Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico. Ed. Médica Panamericana.
- Feng-rui, C. A. O. (2014). The Impacts of Different Isokinetic Rotation Testing Methods on the Shoulder Joint and Test-retest Reliability. China Sport Science and Technology, 2, 011.
- Haff, G. G., & Triplett, N. T. (Eds.). (2015). Essentials of Strength Training and Conditioning 4th Edition. Human kinetics.
- Lee, H. K., & Lee, J. C. (2016). The Effects of Core Strengthening Training on Baseball Throwing. Journal of International Academy of Physical Therapy Research, 7(1), 965-971.
- Morucci, G., Punzi, T., Innocenti, G., Gulisano, M., Ceroti, M., & Pacini, S. (2014). New frontiers in sport training: genetics and artistic gymnastics. The Journal of Strength & Conditioning Research, 28(2), 459-466.
- Sun, Z. (2015). Thinking of Muscle Strength Training Method. Asian Social Science, 11(13), 12.