

El juego de pelota Anahuaka (2)

Por: LEF Juan Salvador García Pérez. 28 de marzo de 2023

La primera Educación física integral

Para el aprendizaje del juego de pelota en la actualidad, se requiere desarrollar algunas habilidades y sensibilidades que permitan al practicante estar preparado para incursionar sin lesiones o contratiempos innecesarios, al mundo de la cultura del deporte sagrado y con ello, a su raíz e identidad más profunda y olvidada, además de algunas consideraciones de seguridad.



CONSIDERACIONES DE SEGURIDAD:

1.- El jugador de pelota deberá utilizar los elementos de seguridad que constan de: Maztla, bota, chimalli, y faja. Siendo los mas indispensables el chimalli y la faja.

Descripción del equipo de seguridad:

Maztla: es un braguero o calzon de cuero que protege los glúteos de las raspaduras en la tierra.

Bota: es una pieza de piel en forma de medio circulo que cubre el muslo del jugador y se ata por la cintura.

Chimalli (escudo): es una correa de cuero gruesa que ajusta la cadera en las articulaciones de las piernas y asegura el cuerpo para golpear.

Faja: una tira de tela preferentemente delgada de al menos dos metros de largo por 10 centímetros de ancho que se amarra a la cintura para dar soporte a la columna durante el golpe.

2.-El juego de pelota se recomienda iniciar en categorías infantiles a la edad de 9 años, y con la previa adquisición de hábitos motores que le permitan caer girar y levantarse sin hacerse daño.

3.- Se recomienda usar la pelota de la siguiente manera:

Adultos varonil: pelota de hule de tres kilos a tres kilos y medio.

Adultos femenil: pelota de hule dos kilos a dos kilos y medio.

Niños principiantes: pelota de basquetbol del numero tres o pelota de hule de medio kilo o menos.

En los adultos se recomienda iniciar con balón de basquetbol y acondicionamiento físico durante las primeras sesiones de entrenamiento.

3.- se recomienda el uso de vendaje en las muñecas, rodillas y tobillos cuando se inicia en la practica del ullamaliztli para dar soporte a las articulaciones mientras se aprende a bajar suavemente.



Con el fin de compartir la enseñanza del Ullama se proponen 7 niveles de desarrollo para llegar a la totalidad de la armonía en el juego ya que su práctica requiere gran

destreza, habilidad concentración y constancia seguridad prevención.



NIVELES DE ENSEÑANZA

INTRODUCCION AL ULLAMA DE CADERA.

1.- Nivel 1-1 Principiante (cuetzpalin-lagartija) :

– El jugador debe aprender a adoptar diferentes posiciones con cuatro extremidades de apoyo, estática y luego en movimiento. Además de adquirir la habilidad de levantarse y acostarse con velocidad y la mayor gentileza posible, evitando a toda costa caer bruscamente.

-El jugador debe aprender a reconocer y respetar las habilidades de los demás y a impulsar a sus compañeros a dar su máximo esfuerzo evitando la confrontación, pues de eso depende su propio desempeño.

-El jugador debe aprender a observar las similitudes que existen entre la naturaleza, sus compañeros y el mismo.

2.- Nivel 1-2 Principiante (tochtli-Conejo)

-El jugador debe aprender a adoptar diferentes posiciones en tres y dos puntos de apoyo, estática y luego en movimiento. Además de adquirir la habilidad de cambiar de posición de supino a pronación con su cuerpo de forma gentil, evitando a toda costa impactar bruscamente con las extremidades en el suelo.

-El jugador debe aprender que su esfuerzo bien aplicado rinde frutos, y que las cosas en las que se es constante se obtiene resultados.

-El jugador debe aprender a confiar en el esfuerzo que realizó por sí mismo, para saberse capaz de enfrentar un reto acorde a sus capacidades y habilidades.

3.- Nivel 2-1 Intermedio (Ozomahtli-Mono).

-El jugador debe adquirir la cuña técnica en mímica de los golpes más comunes en el juego, por abajo (male) en medio (cañón) y arriba (golpe o viento).

-El jugador debe aprender a realizar las formas de la técnica lo más lento posible para desarrollar la fuerza y favorecer la reincorporación posterior al golpe.

-El jugador debe aprender a concentrarse en sí mismo y poner atención en sus movimientos, para identificar cuales son efectivos y cuales pueden generarle alguna molestia al realizarlos, para fomentar el cuidado y conocimiento de él.

4.- Nivel 2-2 Intermedio (Mazatl-venado).

-El jugador debe aprender a tocar la pelota con la cadera a una distancia muy corta, explorando diferentes posiciones con la pelota a diferente altura en relación con su cuerpo.

-El jugador debe aprender a identificar el tiempo de bote de la pelota, para saber cuándo es adecuado aproximarse.

-El jugador debe aprender a centrar su atención, sus emociones y sus movimientos para tocar la pelota de forma eficiente y sintiéndose seguro de lo que hace.

5.- Nivel 3-1 Avanzado (Itzcuintli- perro).

-El jugador debe aprender a impactar la pelota con más fuerza, además de utilizar distintos golpes para responder una situación de juego tratando de conectar el mayor número de golpes posible.

-El jugador debe aprender a regular su fuerza al momento de golpear la pelota, tomando en cuenta las características y habilidades de cada compañero que le va a responder.

-El jugador debe aprender a competir sanamente y a reconocer que mejorando yo mismo, ayudo a mejorar a los demás. Esto mediante la práctica en silencio.

6.- Nivel 3-2 Avanzado (Ocelot-Jaguar).

-El jugador debe aprender a golpear en diferentes posiciones apoyado con un compañero, haciendo uso de la rotación.

-El jugador debe aprender a trabajar en equipo para hacer avanzar la pelota hacia adelante, manteniendo la dirección dentro de los límites del tlachtli (cancha de juego de pelota).

-El jugador debe aprender a tomar el desempeño de su compañero como propio, y

confiar en las fortalezas de cada uno de ellos para compensar las debilidades.

7.- Nivel 4 competitivo (Cuáutli – Águila).

-El jugador aplica su máximo esfuerzo y potencia corporal para conectar la pelota lo mas adelantado posible en el tlachtli.

-El jugador conoce el reglamento tradicional competitivo y es capaz de asumir el papel de veedor (Autoridad del juego) en encuentros oficiales.

-El jugador reconoce, muestra su respeto y honra los elementos sagrados en el juego; los jugadores, la pelota, el tlachtli, el sol, etc.



Mayor información con:

<https://www.facebook.com/UlamaDeCaderaFEMUC?mibextid=ZbWKwL>

Fecha de creación

2023/03/28