

EL DESPEGUE EN EL SALTO DE LONGITUD CATEGORÍA 11-12 AÑOS FOR TAKE-OFF IN THE LENGTH JUMP CATEGORY 11-12 YEARS OLD

Autores: Ernesto José Benítez Martínez¹

Modesta Mayo Abrahan²

Niurka Elena Torre Vázquez²

Institución: ¹Dirección Municipal de Deportes Morón, Cuba

²Universidad de Ciego de Ávila Máximo Gómez Báez, Cuba

Correo electrónico: ernesto@nauta.cu

abrahanmodesta@gmail.com

niurkat@unica.cu

RESUMEN

El salto de longitud es un evento del atletismo que comienza su práctica desde edades escolares, esta disciplina deportiva cuenta con infinidad de profesionales que la trabajan desde el entorno de la Educación Física, el Deporte para todos, y el Deporte de alto rendimiento, por lo que para el desarrollo de su fase técnica el entrenador ha contado con formas diversas que le permiten su proceder metodológico, pero estos resultados se sustentan de diversas necesidades presentadas en el actuar del entrenador y los resultados que han demostrado los practicantes. La presente propuesta se respalda en las necesidades de seguir profundizando en la fase de despegue en este salto para el mejoramiento del trabajo en la categoría 11-12 años.

Palabras clave: Despegue, Estrategia, Salto de longitud.

ABSTRACT

The long jump is an athletics event that begins its practice from school age, this sport discipline has infinities of professionals who work it from the environment of Physical Education, Sport for all, and High-performance Sport, therefore that for the development of his technical phase the coach has counted on various forms that allow his methodological procedure, but these results are supported by various needs presented in the actions of the coach and the results that the practitioners have shown. This proposal is supported by the need to continue deepening the take-off phase in this leap for the improvement of work in the 11-12 year category.

Key Words: Long jump, Take off, Strategy.

INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas los adelantos científicos tecnológicos han invadido todas las esferas del desarrollo humano incluyendo al deporte, por ello es importante prepararse cada día para poder vencer en este campo del ejercicio, así como asegurar el bienestar del niño y su desarrollo multilateral durante su proceso de iniciación deportiva.

Los deportes individuales como el atletismo son considerados como básico para la práctica deportiva e inserción en otros deportes; en este caso dentro de los eventos que componen esta disciplina se encuentran los saltos y estos comprenden el salto de longitud, de altura, triple y pértiga. La capacidad de saltar es una habilidad innata y es fácilmente identificable, no es necesario participar en una exhaustiva serie de pruebas de identificación de talentos para determinar la capacidad de saltar.

Las exigencias competitivas del deporte moderno obligan a sus atletas a iniciar la práctica sistemática desde edades tempranas, elevando así las posibilidades del rápido dominio de la técnica y facilitando su adaptación a considerables tensiones musculares y psíquicas. (Paumier, 2010). Para lograr buenos resultados será necesario que el entrenador enseñe desde los primeros momentos la técnica con los mínimos errores posibles.

En el caso del salto de longitud, su preparación se trabaja desde el marco escolar por lo que se comienza en edades bien tempranas, donde las partes más difíciles de la técnica son el vuelo y la caída.

El entrenamiento de la preparación del salto de longitud en la etapa de la niñez es un aspecto que depende de variables como la buena coordinación de movimientos, de la fuerza y la velocidad de los músculos, de una buena técnica que propicie un óptimo rendimiento, y muy importante es la correlación que debe existir entre los momentos de preparación para el despegue y el despegue propiamente dicho. (Bell y Barrera, 2014)

Se menciona que la preparación para el despegue influye en más del 85 % del resultado en el salto, donde el rendimiento físico y técnico son factores

fundamentales de análisis para el logro de buenos resultados en el mismo. (Bell y Barrera, 2014)

Varias investigaciones se han referido al tratamiento del salto de longitud para darle tratamiento a todas las aristas que se encuentran durante la preparación del atleta y tal es el caso de Bell (1998); Barthelemí (2001); Garzón, (2002); Benavides, (2003); Bell y Barrera (2014), que han aportado al análisis del ritmo de carrera de impulso, el tratamiento a la fuerza explosiva; sistemas de ejercicios y normativas para la evaluación del desempeño físico técnico de los saltadores.

Partiendo de estas reflexiones, la tarea del entrenador debe centrarse durante la iniciación deportiva del atleta al realizar un proceso con la calidad que se requiere, para el tránsito del niño de la categoría infantil a la categoría escolar con un gesto técnico definido que permita el perfeccionamiento del mismo.

El Programa de Preparación Integral del Deportista (PID) es el documento que rige y orienta al entrenador el proceder para la organización y planificación del entrenamiento deportivo con la calidad requerida, por lo que aspectos de preparación técnica y física, direccionados desde el empleo de procedimientos a tono con las características de los practicantes incide en los resultados competitivos del atleta desde su iniciación en la categoría infantil.

Es el trabajo del entrenador de iniciación el que conduce al niño a dar sus primeros pasos para apropiarse de la habilidad motriz específica del salto de longitud y en virtud de ello investigaciones han ofrecido como resultados metodologías, modelos ludotécnico, multimedia, consejos didácticos para la progresión en la enseñanza del gesto técnico. (Pírez, 2013; Rodríguez. D, 2015; Díaz, JD, 2012; Linton, H, y Paniagua, 2013)

En la actualidad se cuenta con estudios relacionados con las cualidades técnicas y motrices requeridas por los deportistas en las diferentes disciplinas deportivas del atletismo, pero no serán suficientes si aún se puede ayudar a la mejora de las diferentes cualidades en cuanto a los saltos en el atletismo, a través de materiales didácticos, atractivos y bien diseñados según las características de los futuros atletas.

En el trabajo les presentamos las diferentes etapas que conforman una estrategia para el tratamiento del despegue en el salto de longitud en niños practicantes del evento categoría 11-12 años de la Academia Deportes Múltiples Morón.

MATERIALES Y MÉTODOS

La población objeto de investigación y la muestra coinciden, conformada por 24 niños de ellos 9 femeninos y 15 masculinos que integran el equipo de salto de longitud de la categoría 11-12 años en la Academia Deporte Múltiple del municipio Morón.

Se procede a definir las etapas, por medio de las cuales se interpreta la información cuantitativa y cualitativa.

Primera (I) Etapa: precisión del problema

Se puede valorar la precisión del problema en cómo preparar a los entrenadores para la enseñanza del despegue en el salto de longitud categoría 11-12 años Academia de Deporte Múltiple del municipio de Morón, formando parte indispensable para la solución del mismo la valoración de las transformaciones personales del atleta en relación con sus resultados durante el entrenamiento y la competencia.

Segunda (II) Etapa: fundamentación y elaboración de la propuesta para preparar a los entrenadores de la provincia Ciego de Ávila.

Se caracteriza por la construcción de la Estrategia para la enseñanza del despegue durante el salto de longitud.

Tercera (III) Etapa: validación de la Estrategia, se caracteriza por los resultados de la aplicación práctica de la estrategia propuesta según los resultados de la medición final y del criterio de los usuarios.

Las etapas de la investigación se organizan a partir de sus objetivos, se refieren los métodos empleados, del nivel teórico, los de carácter empírico y estadístico matemático, que serán contextualizados en cada una de estas lo que permite accionar con el objeto de estudio.

Estos métodos cumplen función epistemológica, al permitir conocer las relaciones esenciales del objeto de estudio en cuestión para la construcción y desarrollo de la teoría científica de la presente investigación.

Métodos a emplear

Histórico-lógico; Analítico-sintético; Inductivo-deductivo; Hipotético-deductivo, todos de la lógica del pensamiento. La modelación, el sistémico-estructural y funcional, se emplean durante la investigación para ordenar las acciones de las etapas de la estrategia didáctica e interpretar la totalidad de los procesos e interacciones que tiene con la realidad objetiva.

El análisis de documentos, la observación, encuesta y la entrevista, así como la triangulación metodológica aporta información durante todo el trabajo de campo realizado. Criterio de usuarios, para la evaluación de la factibilidad de los resultados de la investigación.

Métodos matemáticos-estadísticos: técnicas de la estadística descriptiva e inferencial para determinar la frecuencia de los indicadores medidos, las pruebas no paramétricas para la selección de los entrenadores participantes con criterio de intencionalidad. Se utilizó el cálculo porcentual para la tabulación de instrumentos.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Resultados de la Triangulación de los métodos.

Aplicados la observación y la encuesta a entrenadores, analizados los documentos que establecen los procedimientos para la enseñanza del despegue del salto de longitud en la categoría 11- 12 se triangulan los resultados con las siguientes conclusiones.

1. El tratamiento de la preparación del entrenador en relación a la aplicación de las orientaciones metodológicas del programa de preparación del deportista presenta limitaciones, por lo que su aplicación práctica no es efectiva.
2. Se constata un inadecuado uso de los recursos didácticos propios del entrenamiento en función del despegue durante el salto de longitud.

La aplicabilidad de los métodos demuestra la exigencia en la mejora y preparación de los entrenadores, como demanda de la investigación en la producción de nuevos aprendizajes durante el despegue del salto de longitud en la categoría 11-12 años en la academia de deportes múltiples de Morón.

Fundamentos teóricos adoptados en la concepción de la Estrategia

El fundamento filosófico, se basa en la interpretación de las categorías, leyes y principios de la dialéctica materialista para comprender las contradicciones del

proceso de enseñanza aprendizaje durante el entrenamiento del despegue en el salto de longitud lo que incorpora en el modo de actuación de los entrenadores conocimientos, habilidades, motivaciones y actitudes desde la teoría y con la práctica diaria transformadora (Marx y Engels, 1973).

Desde lo sociológico, se sitúa tal y como analiza Rita M. Álvarez (1997) frente al dilema individuo-sociedad en cuanto se parte de la premisa de que el fin es el desarrollo del individuo en sociedad, la socialización constituye la célula básica, en contraposición con la individualización en el contexto de la comunidad y en la necesidad social del entrenamiento según las condiciones históricas concretas.

Se considera en la concepción de la estrategia, el principio de la unidad de lo cognitivo y lo afectivo como elemento regulador de la personalidad de los atletas, se sustenta en la teoría de L. S. Vygotsky (1988), y sus seguidores asumiendo el desarrollo de la personalidad con un enfoque histórico cultural, desde el punto de vista psicológico.

Se concibe el papel mediador del entrenador y la selección de las diferentes vías que ofrece el trabajo cooperado ejecutado a través de ejercicios debidamente concebidos para el entrenamiento del despegue en la categoría 11-12 años.

La estrategia asume la tendencia integradora de sus componentes, estableciendo la unidad entre contenidos, métodos, formas organizativas, sistema de evaluación y medios en la que el entrenador desempeña un papel esencial, Klingberg, L. (1980) y González Rey, (2002).

Declaradas los fundamentos teóricos es necesario fundamentar como en su diseño articulan los principios del entrenamiento deportivo, asumidos de los autores Matviev, (1983), Forteza y Ranzola (1988), así como Collazo y Betancourt, (2006) cuando coinciden que durante el entrenamiento actúan leyes biológicas, psíquicas, de la lógica y la teoría del conocimiento que deben ser consideradas y utilizadas correctamente para trabajar el despegue en el salto de longitud.

Planteamiento del objetivo general

Fueron considerados, los pasos metodológicos que constituyen puntos de referencia obligados para definir la organización que debe tener una estrategia en los marcos de un trabajo científico.

Se declara como objetivo general de la estrategia: Dotar a los entrenadores de componentes para el entrenamiento del despegue del salto de longitud en la categoría 11-12 años en la Academia de deportes Múltiples del municipio Morón.

Planeación e instrumentación

En la literatura actualizada existen diversas opiniones para la determinación de los pasos, etapas o momentos que debe poseer una estrategia, los autores Montes de Oca, (2002) y Armas, (2007) consideran que una estrategia de implementación enriquece la teoría y demuestre la viabilidad y factibilidad del objeto científico y se caracteriza por la interrelación entre las cuatro etapas que la componen, por su carácter integral y de sistema, que facilita establecer entre todos los participantes, el enfoque desarrollador del proceso de entrenamiento deportivo, mediante el conjunto de acciones propuestas.

La concepción de la estrategia durante *la primera etapa* se realiza el diagnóstico de la preparación de los entrenadores para que el atleta se apropie de la correcta ejecución del despegue en el salto de longitud categoría 11-12 años.

El diagnóstico facilita conocer la zona de desarrollo actual de los atletas, además, la zona de desarrollo próximo y, por tanto, determinar cuáles necesitan ser trabajadas con ayuda y cuáles pueden hacerlo de manera independiente. De qué atletas se auxiliará para prestar ayuda a otros, por lo que estos son aspectos importantes para la planificación del entrenamiento durante el período de preparación general.

Durante *la segunda etapa* se preparan las condiciones previas con el objetivo de valorar las condiciones existentes en dos direcciones: en la ejecución práctica y lo organizativo a partir de los resultados de la etapa de diagnóstico.

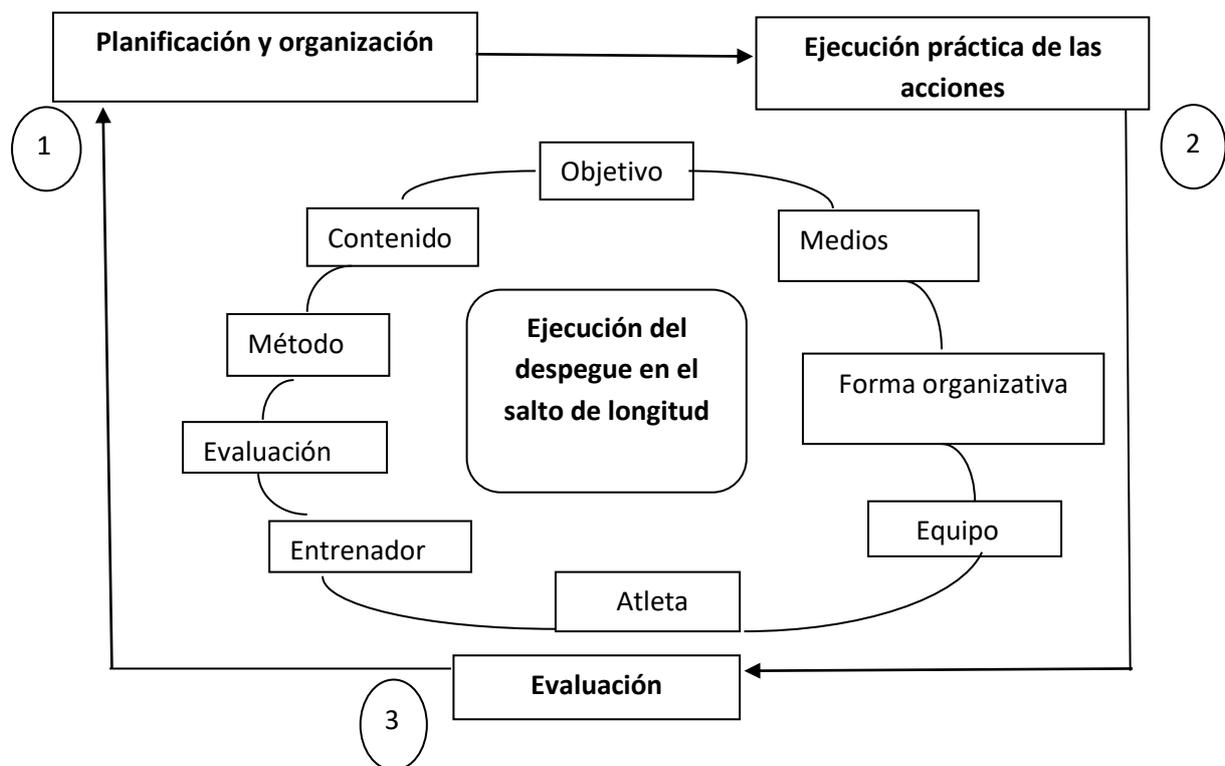
En *la tercera etapa* de implementación se van ejecutar los momentos de la estrategia, según lo planificado en la etapa de diagnóstico y de preparación de las condiciones. Se aplican según los objetivos, contenidos, y los ejercicios diseñados según las indicaciones metodológicas elaboradas previamente. Estos deberán reunir las siguientes características.

- Integral: se analiza la técnica del despegue con todos sus componentes haciendo énfasis en su relación con las características morfo biomecánicas del atleta y los principios del entrenamiento deportivo.

- **sistemático:** establecen relaciones de subordinación, coordinación y de jerarquización entre los componentes que conforman los ejercicios, jerarquizando el objetivo como componente esencial. Entre cada una de los ejercicios se establecen nexos para dar seguimiento al objetivo general propuesto, derivando acciones para su materialización y su correspondiente evaluación.
- **adaptable:** la estrategia dentro de cada dirección propone acciones que se pueden adecuar a las condiciones concretas de cada territorio de acuerdo con sus necesidades de preparación.
- **operativo:** proyecta, orienta, ejecuta y controla en relación con el diagnóstico inicial final.

Flexible: permite rediseñarse en correspondencia con los resultados del diagnóstico y la creatividad de los atletas.

La *cuarta etapa* es de evaluación, durante la cual se valora la marcha de la estrategia y se realizan correcciones.



Estrategia para el despegue en el salto de longitud, categoría 11-12 años.

Aunque la evaluación y el control tienen que estar presentes en todas las etapas de la estrategia, hay que destacar el momento después de aplicadas las acciones para generalizar el trabajo realizado por los entrenadores. Se puede establecer el diálogo para analizar los errores cometidos, mediante preguntas a los atletas, intercambio de las tareas diseñadas en la preparación metodológica provincial con entrenadores de toda la provincia lo que conlleva a evaluar los resultados del trabajo realizado.

La estrategia para el despegue en el salto de longitud, categoría 11-12 años permitirá una adecuada dinámica entre los componentes personales y no personales del proceso de entrenamiento (entrenador, atleta, objetivos, contenidos, métodos, evaluación y contexto).

CONCLUSIONES

La estrategia del despegue en el salto de longitud, categoría 11-12 años es una necesidad en el perfeccionamiento del entrenamiento deportivo. La estrategia tiene claridad en sus objetivos y correspondencia entre sus etapas, su implementación se desarrolla de acuerdo con los fundamentos teóricos asumidos.

Es factible de introducir, lo cual es consenso de los usuarios consultados que expresan la pertinencia científico metodológico de su concepción.

Su aplicación práctica demuestra la apropiación en los entrenadores de los elementos que distinguen las indicaciones metodológicas, así como el carácter activo y significativo que presentan para la aplicación de los ejercicios propuestos como parte de esta, reflejo del impacto expresado en los resultados.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ÁLVAREZ, R. (1997). Diseño Curricular. Instituto Pedagógico latinoamericano y caribeño. Cátedra UNESCO en Ciencias de la Educación. Material impreso.
- ARMAS, N. de (2007). Caracterización y diseño de los resultados científicos como aportes de la investigación educativa. Universidad Pedagógica "Frank País García. Santiago de Cuba.
- BARTHELEMÍ, C. N. (2002). La preparación de la fuerza explosiva de los saltadores de longitud. Santiago de Cuba. Trabajo de Diploma. Facultad de Cultura Física.
- BELL, B, N. (1998). Análisis del ritmo de la carrera de impulso en saltadores de longitud. Santiago de Cuba. Trabajo de Diploma. Facultad de Cultura Física.

- BELL, B, N. y BARRERA CAUSSE, Damaris. (2014). Ejercicios físico-técnicos para el mejoramiento del despegue. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires- Año 19, No 193- junio. Disponible en: <http://www.efedeportes.com> Visitada: 12 de enero 2021.
- BENAVIDES, S, H. (2003). Normas para la evaluación del potencial físico-técnico de los saltadores. Santiago de Cuba. Trabajo de Diploma. Facultad de Cultura Física.
- COLLAZO, M. A. y BETANCOURT ALVELAEZ, NELSON, (2006). Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo Tomo I. La Habana. Material Digital.
- DÍAZ, J D. (2012). Progresión en la enseñanza del salto de longitud-You Tube. Disponible en: <http://m.youtube.com> Visitada: 12 Marzo 2021.
- DOMÉNECH, D, C. y. (1999). Aspectos metodológicos para la formación, desarrollo y evaluación de habilidades en una asignatura. La Habana. Facultad de Pedagogía, ISPEJV (material mimeografiado).
- FORTEZA de la R, y ALFREDO, A. (1988). Bases metodológicas del entrenamiento deportivo. La Habana: Editorial Científico-Técnico.
- GARZÓN, J C. (2002). Diseño de un sistema de saltos pliométricos. Santiago de Cuba. Trabajo de Diploma. Facultad de Cultura Física.
- GONZÁLEZ, R. (2002). Perfeccionamiento del sistema de habilidades para la física del nivel preuniversitario. La Habana. Tesis Doctoral. Instituto Central de Ciencias Pedagógicas.
- KLINGBERG, L. (1980). Introducción a la Didáctica General. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- LINTON, Q, H. y PANIAGUA SALAZAR, Luis Alejandro (2013). Multimedia guía para el aprendizaje de la técnica del salto largo, salto alto, salto triple y salto con pértiga en proceso de iniciación deportiva. Costa Rica. Trabajo de Licenciatura. Disponible en <http://repositorio.una.ac.cr> Visitada: 18 abril 2019
- MARX, C. y ENGELS, F. (1973). Obras Escogidas. Moscú: Editorial Progreso.
- MATVIEV, L. (1983). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Moscú: Editorial Ráduga.

- MONTES de Oca, A. N. (2002). El desarrollo de la habilidad argumentar en el lenguaje de la matemática: su contextualización en la Geometría I de la carrera Licenciatura en Educación especialidad Matemática-Computación. Las Villas. Tesis de doctorado. Universidad de Villa Clara.
- PAUMIER, L. (2010). Estudio del comportamiento del nivel técnico de las atletas de triple salto categoría 14-15 años de la EIDE Marina Samuel Noble de Ciego de Ávila. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires- Año 19- No 192- mayo 2014. Disponible en: <http://www.efdeportes.com> Visitada: 5 enero 2019.
- PÍREZ, R. D. (2013). Orientaciones metodológicas para propiciar la introducción del salto de longitud con pértiga en la categoría 10-11 años. Las Villas. Trabajo de Diploma. Facultad de Cultura Física.
- RODRÍGUEZ, D. A. (2015). Ejercicios para el mejoramiento del despegue de los atletas categoría 9-10 años de salto de longitud en el área especial de "La Belén" del municipio Camagüey. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 20, No. 209, octubre. Disponible en: <http://www.efdeportes.com> Visitada: 12 de Marzo 2021.
- VYGOTSKY, L. (1988). *Pensamiento y Lenguaje*. La Habana: Ed. Pueblo y Educación.