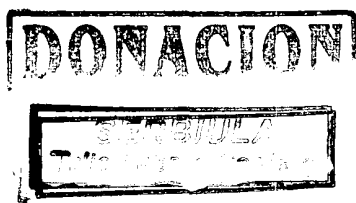


UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
CONSEJO DE ESTUDIOS DE POSTGRADO
ESPECIALIZACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA MENCIÓN TEORÍA
Y METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

PROGRAMA PARA LA ENSEÑANZA DEL SALTO LARGO.

**Una propuesta para los niños y niñas de la categoría infantil de
atletismo.**

www.bdigital.ula.ve



Mérida, Enero de 2009

C.C. Reconocimiento

UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
CONSEJO DE ESTUDIOS DE POSTGRADO
ESPECIALIZACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA MENCIÓN TEORÍA
Y METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

PROGRAMA PARA LA ENSEÑANZA DEL SALTO LARGO.
Una propuesta para los niños y niñas de la categoría infantil de
atletismo.

www.bdigital.ula.ve

Trabajo de Grado para Optar al Título de Especialista en Educación Física
Mención: Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo

Autora: Lic. Rubia Quintanillo.
Tutora: Lic. Rosa Rodríguez S.

Mérida, Enero de 2009

C.C. Reconocimiento

INDICE GENERAL

	Pág.
LISTA DE CUADROS.....	v
LISTA DE GRÁFICOS.....	vi
RESUMEN.....	vii
INTRODUCCIÓN.....	viii
 CAPÍTULO I	
EL PROBLEMA	
Planteamiento del Problema.....	1
Objetivos.....	2
General.....	2
Específicos.....	3
Justificación de la Investigación	3
 CAPÍTULO II	
MARCO TEÓRICO	
Antecedentes de la Investigación.....	5
Bases Teóricas.....	6
Atletismo.....	6
Salto de longitud	8
Fases del salto largo	9
Aspectos a tomar en cuenta para la enseñanza del	14
Programa	17
 CAPÍTULO III	
MARCO METODOLÓGICO	
Tipo de Investigación.....	19
Población y Muestra.....	20
Técnicas e instrumentos de Recolección de Datos.....	21
Validez y Confiabilidad.....	21
Técnicas de Análisis de los Datos.....	24
Operacionalización de las Variables.....	25

CAPÍTULO IV

DIAGNÓSTICO QUE SUSTENTA LA PROPUESTA

Resultados y Análisis de la aplicación del cuestionario.....	26
Análisis y Recomendaciones.....	33

CAPÍTULO V

LA PROPUESTA

PROGRAMA PARA LA ENSEÑANZA DEL SALTO LARGO.

Una propuesta para los niños y niñas de la categoría infantil de atletismo.

Presentación de la Propuesta.....	34
Justificación de la Propuesta.....	34
Objetivos de la Propuesta.....	35
Estructura.....	36
Validez de la Propuesta.....	50

CONSIDERACIONES FINALES.....	52
------------------------------	----

RECOMENDACIONES	53
-----------------------	----

REFERENCIAS.....	54
------------------	----

ANEXOS.....	56
-------------	----

LISTA DE CUADROS

Cuadro

pp.

1. Significado de los valores del coeficiente	24
2. Operacionalización de las variables	25
3. Uso de métodos preestablecidos para enseñar a los niños y niñas de la categoría infantil	26
4. Diseño de métodos y técnicas por parte de los entrenadores de atletismo de las categorías infantiles	27
5. Búsqueda de nuevas alternativas para la enseñanza del salto largo en los niños y niñas, los entrenadores de atletismo de las categorías infantiles	28
6. Se preocupan los entrenadores por investigar acerca de la metodología de la enseñanza del salto largo	29
7. Reciben instrucción los entrenadores para ejercer con Eficiencia	30
8. Capacitación y atención por parte de instituciones públicas o privadas	31
9. La Federación que agrupa los entrenadores ofrece una metodología homogénea para la enseñanza del salto largo	32

LISTA DE GRÁFICOS:

Gráfico

	pp.
1. Salto de longitud	8
2. Fases del salto largo	9
3. Fase de carrera o aproximación	10
4. Fase de despegue o impulso	11
5. Fase de vuelo técnica de colgado	11
6. Fase de vuelo técnica suspendido	12
7. Fase de vuelo técnica caminado	13
8. Fase de caída	14
9. Uso de métodos preestablecidos	27
10. Diseño de métodos y técnicas	28
11. Nuevas alternativas para la enseñanza del salto largo	29
12. Porcentaje de instrucción de los entrenadores para ejercer con eficiencia	30
13. Capacitación y atención por parte de instituciones públicas o privadas	31
14. Metodología homogénea para la enseñanza del salto largo	32

UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
CONSEJO DE ESTUDIOS DE POSTGRADO
ESPECIALIZACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA MENCIÓN TEORÍA
Y METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

**PROGRAMA PARA LA ENSEÑANZA DEL SALTO LARGO.
Una propuesta para los niños y niñas de la categoría infantil de
atletismo.**

**Autora: Lic. Rubia Quintanillo.
Tutora: Lic. Rosa Rodríguez S.
Año: 2009**

RESUMEN

La presente investigación propone un Programa Básico para la Enseñanza del Salto Largo a niños y niñas de la Categoría Infantil del Atletismo. Esta investigación estuvo basada en un proyecto factible, con el apoyo de una investigación de campo de carácter descriptivo, tomando una población de 10 participantes a los que se les aplicó como técnica para la recolección de la información una encuesta y como instrumento un cuestionario con 7 ítem. La propuesta es factible desde el punto de vista social y técnico. Con relación al diagnóstico se pudo establecer que aún cuando el atletismo es el deporte rey en cualquier olimpiada, no menos cierto es que existen deficiencias técnicas y metodológicas para su enseñanza y en consecuencia para su aprendizaje. Bajo esta premisa, se pudo determinar que en el estado Mérida, los entrenadores de este deporte en un 60% casi nunca emplean métodos preestablecidos para la enseñanza del atletismo, por igual en un 60% casi nunca diseñan métodos y técnicas de enseñanza, pero lo grave consiste en que en un 100% no investigan de manera formal, por lo que la dirección del proceso de entrenamiento se basa en la experiencia que poseen, bajo el fundamento de no estar capacitados para ello, lo cual redunda negativamente en el desarrollo de las habilidades y destrezas de los niños y niñas. En consecuencia, se hace necesario proponer un programa para la enseñanza del salto largo para los niños y niñas de la categoría infantil. Se recomienda instar a los organismos involucrados en el atletismo, para que valoren y apliquen la propuesta.

Descriptor: Atletismo, salto largo, programa.

INTRODUCCIÓN

El atletismo es el deporte por excelencia, en el que pueden fundamentarse otros deportes. Como tal, supone el concurso de todas las habilidades relacionadas con las disciplinas deportivas (fuerza física, inteligencia, concentración, reflejos, entre otros), a la vez que necesita de la puesta en práctica de complejos sistemas que permitan la superación del atleta (desarrollo técnico, ciencias aplicadas al deporte, alimentación, equipo, métodos de entrenamiento, estudios de psicología y motivación, entre otros).

En términos generales, se habla de atletismo para referirse a un conjunto de pruebas que, con carácter individual o colectivo, se basan en tres actividades – las carreras, los saltos y los lanzamientos de objetos – y tienen en todo momento un carácter competitivo; los resultados se valoran con arreglo a unidades de tiempo, medida y distancia. La importancia que el atletismo ha adquirido queda bien reflejada en el hecho de que suele considerarse el deporte rey incluido en los programas oficiales de los Juegos Olímpicos.

El atletismo se divide en pruebas de pista como las carreras planas y carreras con obstáculos, las pruebas de campo como el salto alto y largo, además de los lanzamientos y finalmente, las pruebas combinadas como el Decatlón y Pentatlón para los hombres y el Heptatlón para las mujeres.

Para esta investigación se hace referencia al salto largo, por la significación que tiene para los niños y niñas, además de que permiten sustancialmente mejorar las habilidades y destrezas de éstos.

En consecuencia éste estudio se estructuró de la siguiente manera: en el Capítulo I, se planteó el Problema; se determinaron los objetivos y se justificó la investigación.

En el Capítulo II, se determinaron los antecedentes de la investigación y se realizó la revisión bibliográfica que sustentó el estudio de manera teórica.

En el Capítulo III, se expone la metodología, la cual consiste en el tipo de investigación; la descripción de población y la muestra; se denotaron las técnicas e instrumentos de recolección de datos; se analizó la validez, confiabilidad y se establecieron las técnicas de análisis de datos.

En el Capítulo IV, se desarrolló el Diagnóstico que sustentó la Propuesta, con el uso de un cuestionario dirigido a una muestra que labora como entrenadores de atletismo y se establecieron los resultados, el análisis y las recomendaciones respectivas.

En el Capítulo V, se elaboró la Propuesta para la enseñanza del salto largo a niños y niñas de la categoría infantil del atletismo, en el estado Mérida, el cual se elaboró a través de las siguientes fases: presentación y/o definición, justificación, fundamentación teórica, objetivos, estructura, estrategias y/o procedimientos, validación de la propuesta y las consideraciones finales.

CAPITULO I
EL PROBLEMA
Planteamiento del Problema

Uno de los aspectos más importantes de cualquier sociedad, por los beneficios que él genera, es el deporte, éste se define como un conjunto de actividades físicas que el ser humano realiza con intención lúdica o competitiva. Considerado en la antigüedad como una actividad recreativa que redundaba en una mejor salud, posteriormente se incluye como actividad estética, competitiva, integral, de práctica debida, el cual comenzó a profesionalizarse en el siglo XX. Los deportes de competición, se realizan bajo un conjunto de reglamentos establecidos, que implican la superación de un elemento, ya sea humano (el deportista o equipo rival) o físico (la distancia, el tiempo, obstáculos naturales).

Por otro lado, un deporte puede practicarse con fines meramente recreacional o de competencia, en cualquier caso, el deporte permite el crecimiento y desarrollo de las personas, como el caso del atletismo, deporte (entre individuos o equipos) que abarca un gran número de pruebas que pueden tener lugar en pista cubierta o al aire libre. Las principales pruebas del atletismo pueden encuadrarse en las siguientes categorías: carreras, marcha, lanzamientos y saltos.

En el Estado Mérida, se cuenta con centros de enseñanza para el atletismo, que intentan promover la práctica y desarrollo en niños y niñas desde las categorías menores. Sin embargo, pudiera ocurrir, específicamente para la enseñanza del salto largo, que no se han implementado las políticas

y planes necesarios que permitan lograr lugares significativos en este deporte para las categorías menores.

En este sentido, la falta de una metodología adecuada, se puede deber entre otras cosas, a la ausencia de métodos y técnicas en teoría y práctica, falta de políticas públicas destinadas a tales fines, carencia de material bibliográfico que permita un aprendizaje significativo en cuanto al atletismo en general se refiere, situación que genera un aprendizaje empírico con las fallas técnicas, lo cual puede generar atletas formados con deficiencias técnicas, entre otros. De ahí, la necesidad de proponer un programa básico para la enseñanza del salto largo para niños y niñas.

En vista de lo planteado anteriormente se realizaron las preguntas

¿Cuál es la situación actual del uso de técnicas y métodos para la enseñanza del atletismo en la categoría infantil?.

¿Cuál es la metodología usada actualmente para enseñar la carrera, el salto largo en la categoría infantil?.

¿Cuál es la factibilidad del programa a proponer?.

Objetivos de la Investigación

General

- Proponer un programa para la enseñanza del salto largo para niños y niñas de la categoría infantil de atletismo del Estado Mérida.

Específicos

- Diagnosticar la situación actual del proceso de enseñanza del salto largo en la categoría infantil.
- Determinar los fundamentos de orden teórico y metodológico que deben tenerse en cuenta para la enseñanza del salto largo.
- Diseñar el programa básico para la enseñanza del salto largo en niñas y niños de la categoría infantil de atletismo.
- Determinar la factibilidad del programa.

Justificación de la Investigación

Un estudio de esta naturaleza, generará una serie de beneficios y aportes, entre los que se pueden destacar:

- Aporte de un material de apoyo a los entrenadores de atletismo que los orientará en el uso de metodologías correctas para generar un aprendizaje en los niños de las categorías menores, eficiente desde el punto de vista cuantitativo y cualitativo.
- Otras disciplinas deportivas podrán iniciar instructivos semejantes al propuesto en virtud de la carencia de estrategias para enseñar y aprender cualquier deporte y se beneficiarían por cuanto podrán tomar la propuesta del programa ajustándolo y adaptándolo a sus necesidades en particular.
- Aporte teórico en virtud de que cualquier persona interesada en el tema podrá despejar dudas y aclarar conceptos.
- En el orden teórico se justifica la realización de esta investigación por la necesidad de integrar numerosos aspectos técnico-metodológicos.

- Finalmente, en el campo de la investigación, la presente se convertirá en un antecedente de futuros estudios sobre el particular.

La investigación pretende conocer una parte de la realidad del proceso de entrenamiento deportivo que se realiza a los niños y niñas en la prueba de atletismo.

www.bdigital.ula.ve

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

Bastos (2002), desarrolló una investigación titulada "Manual pedagógico para mejorar las habilidades futbolísticas de los alumnos de la tercera etapa de educación básica de la Unidad Educativa "San Francisco" Maracaibo, estado Zulia".

Se trató de una investigación acción participación, donde se aplicó una entrevista a entrenadores de fútbol de la ciudad de Maracaibo, quienes consideraron la falta de documentos de este tipo, en todo caso, el manual pretende establecer en forma técnica algunos métodos y procedimientos no establecidos por organismos, para aumentar las capacidades físicas, motrices y aeróbicas en los alumnos de las escuelas.

Los resultados permitieron establecer que el uso adecuado de métodos y procedimientos establecidos con antelación, aumentan en un grado significativo, las capacidades de los estudiantes, por lo que esta investigación guarda relación con el estudio, en tanto que permitió establecer aspectos técnicos – deportivos para el diseño de la propuesta.

Por otro lado, Bell (2009) realizó una investigación titulada "Selección de talentos deportivos en el atletismo, área de fondo, 12-14 años", cuyo objetivo fue contribuir al perfeccionamiento del sistema de selección de talentos en corredores de fondo en el atletismo en su primera fase, que permitirá ampliar el espectro para la detección de niños entre 12-14 años. Se

tomó una muestra de 60 niños y se utilizó la técnica de la entrevista y la encuesta para conocer valoraciones de corte psicológico y de información general relacionada con los indicadores y pruebas existentes, las cuales fueron suministradas por los entrenadores de las áreas deportivas, los directivos de la provincia y del municipio respectivamente.

La encuesta permitió conocer hasta qué punto los entrenadores utilizan indicadores para la selección en las áreas y además saber el nivel de actualización que presentan los mismos en torno a este proceso de selección en edades tempranas.

Los resultados alcanzados con las diferentes mediciones realizadas evidenciaron que existen deficiencias con el trabajo de los diferentes patrones técnicos que evalúan las posibilidades de los atletas para desempeñarse en los eventos

Es importante señalar que en la revisión realizada se presentó una escasez de estudios realizados con el tema de investigación.

BASES TEÓRICAS

Atletismo

Delaware (2000) considera que el atletismo, es la mas antigua de las practicas del desarrollo físico. Según este autor es un conjunto de prácticas deportivas integradas por habilidades y destrezas básicas en el comportamiento motor humano; como son las carreras, marcha, saltos y lanzamientos realizados bajo una normativa muy definida.

Entretanto, Salazar (2000) estima que el atletismo es individual cuyo practicante debe realizar esta actividad en unas zonas ya delimitadas. En este deporte se celebran competiciones por equipos a nivel de liga, de clubes y torneos entre naciones.

No obstante, el atletismo es un deporte fundamental ya que sus gestos motrices básicos (carreras, saltos,...) están arraigados en el ser humano. Es un deporte formativo, siempre que se creen las condiciones para ello, dependiendo de la preparación de técnicos, entrenadores y profesores.

Chaustre (2001) afirma que las pruebas de atletismo al aire libre se suelen celebrar en grandes estadios. Comenta seguidamente:

El atletismo es una actividad física integrada por acciones naturales como la carrera, el salto y el lanzamiento. Históricamente se remonta a la antigüedad clásica. En los Juegos Olímpicos modernos constituye el elemento más importante. El atletismo es un campo de experimentación e investigación sobre el hombre con la ventaja de poder constatar de forma exacta el progreso, siendo muy diversas las ramas de la ciencia que se ocupan de este deporte. (p. 83).

El atletismo es un deporte que cuenta con diferentes pruebas (de velocidad, de resistencia, lanzamiento de objetos, saltos de distintas modalidades, marcha, entre otros). En cada una de las pruebas se demuestran distintas habilidades físicas y técnicas que permiten el desarrollo de las mismas.

Carvajal (2001) hace referencia a que, entre las especialidades que componen el atletismo se encuentran en primer lugar las carreras, que según el mismo autor:

Están formadas por acciones motrices básicas de forma cíclica, las cuales se repiten de forma periódica cada una de las partes de las que se compone su estructura representando una habilidad básica de locomoción y una prolongación básica del andar. (p. 12).

En el atletismo existen un conjunto de pruebas celebradas como competiciones individuales o en equipos y se realizan en pista cubierta o estadios al aire libre. Específicamente éste estudio se realiza en la especialidad del Salto largo.

Salto Largo

Salto de longitud también denominado salto largo es una prueba o especialidad del atletismo que consiste en recorrer la máxima distancia posible en el plano horizontal, constituye la especialidad más natural dentro de los saltos. A partir de un salto tras una carrera previa que debe realizarse dentro de un área existente para finalizar en la tabla de batida que indica el punto límite para realizar el impulso o el salto. La caída tiene lugar sobre una fosa de arena, la distancia del salto se mide desde la tabla de batida hasta la marca más retrasada o la última huella sobre la arena hecha por cualquier parte del cuerpo del atleta y consta de 4 fases, las cuales son carrera, impulso, vuelo y caída.

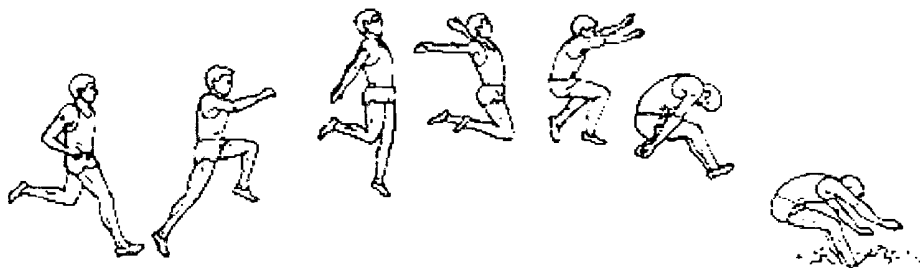


Gráfico 1. Salto de longitud. Tomado de: images.google.co.

El salto largo es una especialidad del atletismo del tipo campo, donde se transforma parte de la velocidad horizontal, lograda por el saltador durante la carrera de impulso, en velocidad vertical, que se obtiene mediante el salto (rechazo en la tabla), esto buscando alcanzar la mayor distancia horizontal posible.

Fases del Salto Largo.

El salto largo es una prueba del atletismo, en la cual se busca alcanzar el mayor rendimiento en distancia desde la tabla, rechazando en un solo pie. Según Müller y Ritzdort (2000), para la comprensión técnica de ésta destreza se establecen 4 fases:

1. Carrera o Aproximación
2. Despegue o Impulso
3. Vuelo o batida
4. Caída o aterrizaje

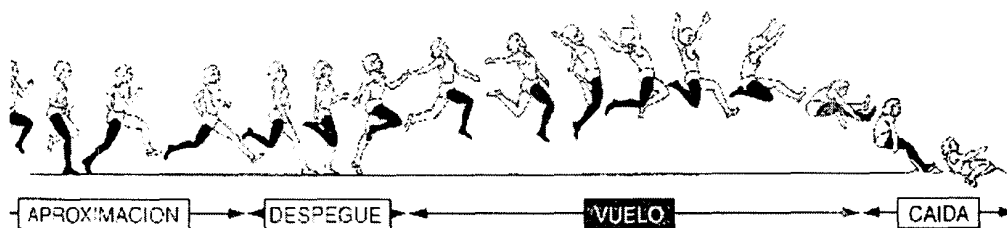


Gráfico 2. Fases del Salto largo. Tomado de Müller y Ritzdort (2000)

1. Fase de Carrera o Aproximación:

Objetivo: Lograr óptima velocidad controlable.

Características técnicas:

- La extensión de la carrera de aproximación varía entre 10 pasos para los principiantes y más de 20 pasos para los atletas.
- La técnica de carrera es similar a la de la velocidad.
- La velocidad aumenta continuamente hasta la tabla de despegue.

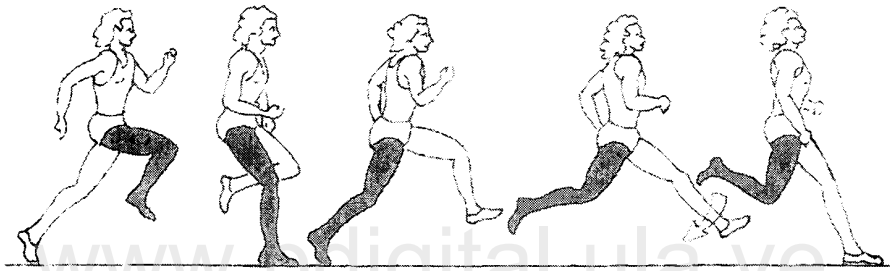


Gráfico 3. Fase de carrera o aproximación. Tomado de Müller y Ritzdort (2000)

2. Fase de Despegue o Impulso:

Objetivo: Maximizar la velocidad vertical y minimizar la pérdida de velocidad horizontal

Características técnicas:

- El implante del pie es rápido y activo con un movimiento “hacia abajo y atrás”
- Se minimiza el tiempo de despegue, mínima flexión de la rodilla de la pierna de despegue.
- El muslo de la pierna libre es impulsado hacia la posición horizontal.
- Extensión completa de las articulaciones de tobillo, cadera y rodilla de la pierna de despegue.

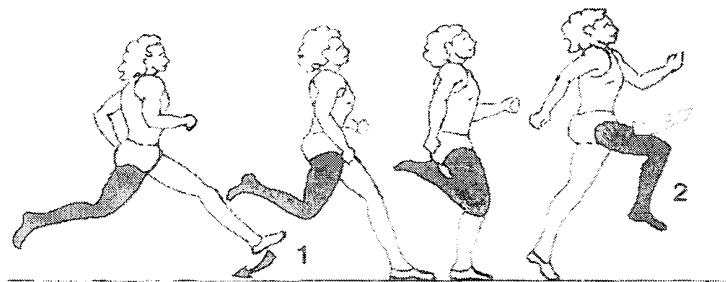


Gráfico 4. Fase de despegue o impulso. Tomado de Müller y Ritzdort (2000)

Fase de Vuelo o Batida

Existen 3 estilos para realizar el salto largo: Técnica de Colgado, Suspendido y Caminado.

2.1. Fase de vuelo de la técnica Colgado:

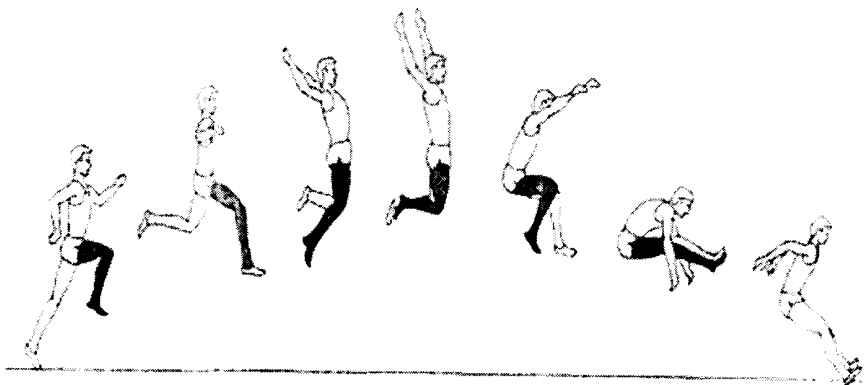


Gráfico 5. Fase de vuelo técnica de colgado. Tomado de Müller y Ritzdort (2000)

Objetivo: Prepararse para una eficiente caída

Características técnicas:

- Pierna libre desciende por rotación en la articulación de la cadera.
- Las caderas son empujadas hacia adelante
- Pierna de despegue paralela a la pierna libre
- Los brazos están en una posición hacia arriba y hacia atrás

2.2. Fase de vuelo de la técnica Suspendido: técnica muy adecuada para principiantes



Gráfico 6. Fase de vuelo técnica suspendido. Tomado de Müller y Ritzdort (2000)

Objetivo: Prepararse para una eficiente caída

Características técnicas:

- Pierna libre se mantiene en la posición de despegue
- El tronco permanece erguido y vertical
- La pierna de despegue se arrastra durante la mayor parte del vuelo
- La pierna de despegue se flexiona y es traccionada hacia adelante y arriba casi al final del vuelo

- Tanto la pierna libre como la de despegue están extendidas hacia adelante para la caída

2.3. Fase de vuelo de la técnica caminado: técnica muy utilizada por los saltadores con más de 7 metros.



Gráfico 7. Fases de vuelo técnica de caminado. Tomado de Müller y Ritzdort (2000)

Objetivo: Prepararse para una eficiente caída

Características técnicas:

- La acción de carrera continua en el aire apoyada por el balanceo de brazos
- No se debe cambiar el ritmo de pasos de la carrera de aproximación
- La acción de la carrera debe finalizar en la caída, con ambas piernas extendidas hacia adelante.
- Uno o dos, o tres pasos durante el vuelo.

3. Fase de Caída o Aterrizaje:

Objetivo: Minimizar la pérdida de distancia

Características técnicas:

- Rodillas casi totalmente extendidas
- Tronco flexionado hacia adelante
- Brazos traccionados hacia atrás
- Caderas empujadas hacia adelante, en dirección al punto de contacto con el suelo

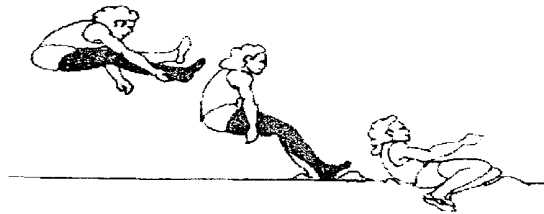


Gráfico 8. Fase de caída. Tomado de Müller y Ritzdorf (2000)

Aspectos a tomar en cuenta para la enseñanza del atletismo

Se hace necesaria una didáctica de una cultura de lo corporal, al respecto, Delaware (2000), comenta que en el niño de cinco a siete años se ha comprobado un rápido desarrollo de la velocidad de reacción, de la frecuencia en los movimientos y de la potencia; en tanto la carga a vencer no sea elevada. Por el contrario, la resistencia anaeróbica y la fuerza máxima aumentan considerablemente menos.

En cuanto a las capacidades coordinativas, se advierte una incrementada posibilidad rítmica, un mejor acoplamiento de los movimientos y un progreso en la posibilidad de anticipación motriz. Sugiere el autor que eso posibilita los inicios en los aprendizajes de los gestos deportivos básicos que ha dado lugar a tantas exageraciones.

El niño de siete a diez años se desarrolla muy rápidamente. Desde los 7 años y hasta los 10 años, los progresos son anuales para luego ir estancándose.

Lo más destacado es: El aumento considerable de la velocidad de reacción. Los progresos en el desarrollo de la frecuencia de movimientos, de acuerdo con Maskosjan, Wasjutina, 1965 y Bauersfeld, 1983, las cualidades funcionales del sistema nervioso, del cual depende preponderantemente la velocidad, posibilita que aparezcan diferencias individuales en el rendimiento pero no diferencias específicamente sexuales: las niñas se equiparan, por lo general, con los varones en las pruebas de velocidad pura. ¿Cómo corren los niños de esta edad? Al comienzo de la etapa escolar se presentan grandes diferencias individuales, desde el punto de vista cualitativo. En las carreras lentas muestran, por lo general una buena coordinación.

En este caso, el movimiento se advierte armónico, suelto, relajado, pero si se solicitan carreras lo más veloces posibles, comienzan las grandes diferencias individuales.

Roosembret (2000), explica que algunos chicos muestran una conducción sorprendentemente potente y eficaz y otros corren contracturados, pesados, sin fuerza y con mala utilización del movimiento de los brazos. En lo referido al ángulo de paso, la elevación del muslo, la amplitud de movimiento en el trabajo de los brazos y en el rendimiento medible, se ha podido comprobar una leve ventaja de los varones sobre las niñas.

Hacia el tercer año escolar se pueden constatar progresos considerables y las niñas recuperan las desventajas del primer año. Varones de 10 a 13 años y niñas de 10 a 12 años. Los tiempos de latencia y de

reacción se siguen acortando rápidamente hasta alcanzar, a fines de la edad escolar avanzada, casi los mismos valores que los adultos. La velocidad de movimientos aislados, con un componente reducido de fuerza, también aumenta rápida y constantemente mientras que en el caso de resistencias elevadas aún se comprueban cuotas de aumento reducidas. El desarrollo esquematizado del nivel general de las capacidades coordinativas es demostrado esencialmente por los resultados de diversas investigaciones. El 75% del aumento total de la destreza o de distintas cualidades coordinadas, se alcanza entre los 9-10 años en las niñas y entre los 12-13 en los varones.

Asimismo, según Carpentier (2002), la frecuencia de paso promedio es:

A los 9-10 años se alcanza la máxima frecuencia de toda la vida:

- Varones 4.44/seg. y Mujeres 4.0/seg.

Alrededor de los 15-16 años la frecuencia de paso disminuye y se estabiliza.

- Varones es de 4.0 /seg. y Mujeres 3.6 /seg.

Categorías del Atletismo

Categorías	Edades
Infantil	9-14
Menores	15-17
Juveniles	18-19
Libre	20-29
Submaster	30-39
Master	40-54
Senior	54 y más

Programa

En tanto que la investigación se plantea el diseño de un programa cuya función señala la de servir como instructivo administrativo a los entrenadores se caracteriza, según Chiavenato (2002), por describir los procesos o procedimientos para cumplir las actividades.

Así, un Instructivo es un elemento de la administración con un conjunto de instrucciones, como lo establece Chiavenato (2002): de tal manera, que se puede argumentar que el diseño del programa como instructivo depende de las necesidades particulares y específicas de cada organización y la de su personal.

En todo caso, los instructivos, tienden a ayudar a la organización deportiva relacionada con el atletismo, ya que orienta y despeja las dudas con respecto a lo que se debe hacer, el establece las funciones de cada persona y en algunas ocasiones, establece cómo realizarlas.

Según Ander-Egg (2007) un programa es un conjunto organizado, coherente e integrado de las actividades, servicios o procesos, estos se concretan a través de un conjunto de actividades organizadas y articuladas entre si, para alcanzar determinadas metas y objetivos específicos.

El programa se convierte en un documento guía del proceso de entrenamiento y representa un documento donde se plasman los objetivos, las actividades, los recursos de tal forma, que exista la factibilidad de llevar una secuencia progresiva y continua para establecer el control pedagógico necesario que conlleve al logro de los objetivos propuestos.

Dessler (2000), señala que la documentación de los sistemas se realiza, por las siguientes razones:

- Sistematizar las relaciones entre los integrantes de una organización.
- Instruir acerca de aspectos como los objetivos, políticas, normas, procedimientos, funciones y autoridad.
- Sirven de guía para la ejecución de las tareas.
- Normalizan el desarrollo de las tareas.

www.bdigital.ula.ve

CAPITULO III

MARCO METODOLÓGICO

Tipo de Investigación

El presente estudio se enmarcó dentro de la modalidad de proyecto factible, tal como lo señala la Universidad Experimental Libertador UPEL (2003), este consiste en la elaboración de una propuesta de un modelo operativo viable, o una solución posible a un problema de tipo práctico, para satisfacer necesidades de una población o grupo social. La propuesta puede referirse a la formulación de políticas, programas, tecnologías, métodos o procesos.

El estudio se apoyó en una investigación de campo a nivel descriptivo, de campo, según UPEL (2003) se entiende como el análisis sistemático de problemas de la realidad con el propósito bien sea de describirlos, interpretarlos, entender su naturaleza. Los datos son recogidos en forma directa de la realidad.

Asimismo, se presentó de tipo descriptivo dado que “permite describir sistemáticamente los hechos y características de una población específica con datos y en forma precisa”. Universidad Nacional Experimental Simón Rodríguez, U.N.E.S.R. (1998).

Por consiguiente, el presente estudio comprendió un diagnóstico que permitió determinar la factibilidad del diseño en términos de factibilidad y viabilidad. Así, en un documento preparado en la Universidad Bicentenario de Aragua (U.B.A.) (1996), afirma que la investigación proyectiva como también se le conoce: “enfatisa la elaboración de un programa que se sustente en un modelo operativo funcional factible, para resolver problemas y situaciones planteadas o satisfacer necesidades de una institución, empresa o grupo social” (p. 5.).

Por otro lado, el estudio también se sustenta en una investigación documental, la cual según Arias (1997) se basa en la obtención y análisis de datos provenientes de materiales impresos u otros tipos de documentos. En este sentido, el propósito es de fundamentar el contenido del programa a proponer.

www.bdigital.ula.ve

Población y Muestra

Población

Para el presente estudio, se definió como población del estudio a todos los entrenadores de atletismo de las categorías infantiles del estado Mérida, constituida por un universo de diez ($N= 10$) sujetos. Así, Hernández, Fernández y Baptista (1999), definen la población como “un conjunto finito o infinito de elementos, personas o cosas, pertinentes a la investigación que se desea realizar”.

Muestra

Para efectos de la presente investigación, por lo finita de la población, la muestra estuvo conformada por ella misma, es decir la constituyeron diez entrenadores de atletismo de las categorías infantiles del estado Mérida.

Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

La recolección de datos se realizó a través de la técnica de la encuesta y como instrumento se utilizó el cuestionario. La encuesta para Morles (1994), es “una técnica de investigación dirigida al estudio cuantitativo de las opiniones y comportamiento de un conjunto numeroso de personas”. (p. 49); y al cuestionario como el “conjunto de preguntas escritas para una entrevista, encuesta o examen” (p. 51).

En base a los conceptos señalados, el cuestionario aplicado incluyó siete (7) ítems que midieron las variables en estudio, con preguntas cerradas, con 5 alternativas escala tipo Lickert, la cual mide la actitud y opinión de las personas: 1) Siempre, 2) Casi Siempre, 3) Indeciso, 4) Casi Nunca y 5) Nunca.

Validez y Confiabilidad del Instrumento

Validez

La validez según Hernández y otros (2003) se refiere al “grado en que un instrumento mide la variable que pretende medir” (p.243). En consecuencia, para determinar la validez del instrumento fue presentado a especialistas versados en el tema y en metodología de la investigación entre

los cuales figuran: dos Licenciados en Educación y un profesor de metodología; quienes expresaron su opinión y sugerencias sobre los cuestionarios formulados, señalando la pertinencia y factibilidad de ser aplicado; existiendo correspondencia entre los enunciados de los ítems y las variables en estudio.

En conformidad con las observaciones realizadas, se procedió a una reformulación de algunos ítems, el mismo fue aplicado personalmente por la investigadora, a fin de aclarar las posibles dudas por parte de los encuestados.

Para llevar a cabo la validez cuantitativa del instrumento, se le entregó a cada uno de los expertos un instrumento con los indicadores referidos a claridad, amplitud y redacción, por cuanto a su vez confirman la pertinencia de la variable con los indicadores:

- 4.- Excelente.
- 3.- Bueno.
- 2.- Regular.
- 1.- Deficiente.

Luego se calculó automáticamente el Coeficiente de Proporción de Rango (C.P.R), que según Hernández Nieto (1995) define “como el logaritmo que permite calcular la validez de contenido de todo instrumento y el nivel de correspondencia entre los jueces con la variable” (p.6).

El C.P.R., se interpreta de la siguiente manera:

- a.- Menor que 0,80; validez y concordancia incompleta.

- b.- Mayor que 0,80 y menor que 0,90; buena validez y concordancia.
- c.- Mayor que 0,90 hasta un máximo de 1,00; excelente validez y concordancia.

El instrumento obtuvo un índice de validez igual a 0,89; tomando en consideración que la validez mínima es de 0,80 y la máxima de 1,00, indica que de acuerdo al resultado obtenido por cada uno de los expertos, demuestra que el instrumento tiene una excelente validez y concordancia.

Confiabilidad

En relación con la confiabilidad del instrumento, Hernández, y otros (2003) plantean que se refiere “Al grado en que su aplicación repetida al mismo sujeto u objeto produce iguales resultados” (p. 105).

El instrumento fue puesto a prueba con 8 Licenciados en Educación Física, no pertenecientes a la población en estudio.

De acuerdo a las características del instrumento, la confiabilidad se determinó por medio del coeficiente Alpha de Crombach, basado en la medición de consistencia de la respuesta del sujeto con respecto a los ítems del cuestionario. La fórmula del índice se expresa de la siguiente manera:

$$\alpha = \frac{K}{K - 1} \frac{[1. \sum SI^2]}{\sum ST^2}$$

Donde:

K = Número de ítems del instrumento.

ΣSI^2 = Sumatoria de cada ítem

ΣST^2 = N

El resultado de la ecuación anterior se ubica en la siguiente tabla de referencia para determinar el grado de confiabilidad del instrumento.

Cuadro 1

Significado de los valores del coeficiente

Valores del Coeficiente	Niveles de Correlación (Grado de relación)
0,00 A 0,20	Insignificante (muy poca)
0,20 A 0,40	Baja (muy débil)
0,40 A 0,70	Moderada (significante)
0,70 A 0,90	Alta (fuerte)
0,90 A 1,00	Muy Alta (casi perfecta).

Fuente: Hernández N, G. (1996). P.84.

El coeficiente obtenido fue de 0,90 lo que quiere decir que cada cien veces que se aplique el instrumento bajo las mismas condiciones que las actuales en aproximadamente 90 oportunidades, se obtendrá las mismas respuestas, quedando así demostrado que el instrumento tiene una confiabilidad Alta (fuerte).

Técnicas de Análisis de los Datos

La información recabada mediante la aplicación del instrumento (cuestionario) se procesó mediante la estadística descriptiva, definida por Hernández y otros. (1997) "como la descripción de datos, valores o

puntuaciones obtenidas para cada variable” (p. 350), como técnicas de análisis de los resultados se utilizaron medidas descriptivas como la frecuencia y la proporción porcentual para descubrir los hallazgos.

En otro orden de ideas, se presenta a continuación el mapa de variables, conocido como la operacionalización de las variables, se trata de un cuadro técnico. metódico, donde se esbozan las variables nominales u objetivos específicos, así como las variables reales o lo que se pretende medir, indagar, averiguar, entre otros, seguidamente se desarrollan los indicadores de medición, es decir, específicamente lo que se medirá, conjuntamente con el número de ítems que corresponden al cuestionario usado en la investigación, para finalizar con el instrumento de recolección de datos, que para el presente estudio, se trató de un cuestionario.

Cuadro 2.

Operacionalización de las Variables.

VARIABLE NOMINAL	VARIABLE REAL	INDICADORES	Nº DE ÍTEMS	INSTRUM.
Diagnosticar la situación actual del uso de técnicas y métodos para enseñar el salto largo en la categoría infantil de atletismo.	Situación actual del uso de técnicas y métodos para enseñar el salto largo en la categoría infantil de atletismo.	Uso de métodos y técnicas por parte de los entrenadores Experiencias personales de los entrenadores Aportes institucionales	1,2,7 3,4,5 6	Cuestionario
Determinar la factibilidad del instructivo básico a proponer.	Factibilidad del instructivo básico a proponer.	Técnica Financiera Social Deportiva	-	Instrumento de factibilidad

Fuente: La Investigación. Elaborado por: Quintanillo (2005).

CAPÍTULO IV

DIAGNÓSTICO QUE SUSTENTA LA PROPUESTA

En el presente capítulo, se presentan los resultados con sus respectivos análisis, con el uso de las técnicas de análisis descritas en el capítulo anterior, se presentan a continuación los resultados producidos por la aplicación del cuestionario, para finalizar con las recomendaciones.

Resultados y Análisis del Cuestionario aplicado.

Cuadro 3.

Uso de métodos preestablecidos para enseñar a los niños y niñas de la categoría infantil.

Alternativas	Nº	Porcentajes
Siempre	-	-
Casi Siempre	3	30.00
Indeciso	-	-
Casi Nunca	6	60.00
Nunca	1	10.00
Total	10	100.00

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores de Atletismo del estado Mérida.

Tal como lo reflejan los resultados, un 60% de los entrevistados consideran que casi nunca usan métodos preestablecidos para enseñar a los niños y niñas, un 10% indica que nunca los usa, lo que representa un 70% de entrenadores que casi nunca y nunca hacen uso de métodos

preestablecidos, señalando que no existen documentos para ello. Un 30% indica que casi siempre usan.

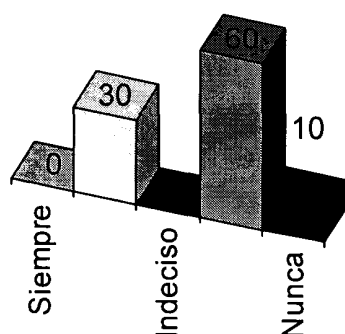


Gráfico 9. Uso de métodos preestablecidos.

Cuadro 4.

Diseño de métodos y técnicas por parte de los entrenadores de atletismo de las categorías infantiles.

Alternativas	Nº	Porcentajes
Siempre	-	-
Casi Siempre	3	30.00
Indeciso	-	-
Casi Nunca	6	60.00
Nunca	1	10.00
Total	10	100.00

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores de Atletismo del estado Mérida.

Como se puede observar el 70% de los entrenadores de atletismo casi nunca y nunca diseñan métodos y técnicas para entrenar los niños y niñas de dicho deporte, por lo cual, en virtud de éste resultado se puede entender que casi nunca se sigue un proceso coherente con sus respectivos procedimientos. Sin embargo, el 30% de los entrenadores casi siempre

diseñan métodos y técnicas, lo que indica la pretensión de seguir un proceso continuo.

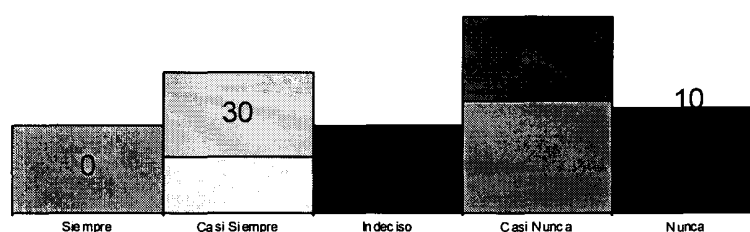


Gráfico 10. Diseño de métodos y técnicas.

Cuadro 5.

Búsqueda de nuevas alternativas para la enseñanza del salto largo en los niños y niñas, los entrenadores de atletismo de las categorías infantiles.

Alternativas	Nº	Porcentajes
Siempre	-	-
Casi Siempre	-	-
Indeciso	-	-
Casi Nunca	3	30.00
Nunca	7	70.00
Total	10	100.00

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores de Atletismo del estado Mérida.

Como se observa en el cuadro 5, el 70% de los entrenadores nunca busca nuevas alternativas para la enseñanza del salto largo, aunado a un 30% que casi nunca lo realiza, para un total de 100%.

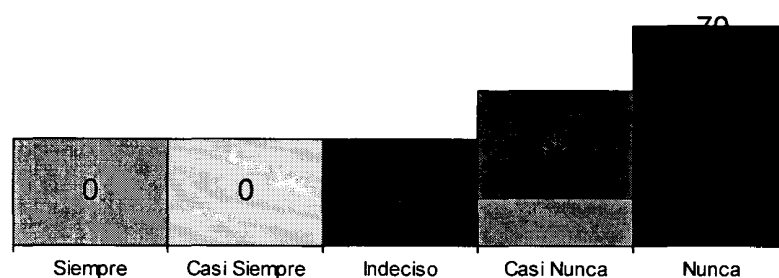


Gráfico 11. Nuevas alternativas para la enseñanza del salto largo

Cuadro 6.

Se preocupan los entrenadores por investigar acerca de la metodología de la enseñanza del salto largo.

Alternativas	Nº	Porcentajes
Siempre	-	-
Casi Siempre	-	-
Indeciso	-	-
Casi Nunca	-	-
Nunca	10	100.00
Total	10	100.00

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores de Atletismo del estado Mérida.

Como se puede observar en el cuadro 6, el 100% de los entrenadores nunca se preocupan por investigar acerca de la metodología de la enseñanza del salto largo. La mayoría de los entrenadores no diseñan métodos y técnicas para la enseñanza del atletismo, debido a que su investigación no está normalizada, lo que genera un proceso de entrenamiento basado en experiencia, en todo caso, la investigación por

parte de los entrenadores no es usual, además de no estar preparados para ello.

Cuadro 7.

Reciben instrucción los entrenadores para ejercer con eficiencia.

Alternativas	Nº	Porcentajes
Siempre	1	10.00
Casi Siempre	2	20.00
Indeciso	-	-
Casi Nunca	7	70.00
Nunca	-	-
Total	10	100.00

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores de Atletismo del estado Mérida.

De los encuestados señala un 70% que casi nunca han recibido capacitación técnica y metódica adoptada a las necesidades de desnudo de los niños.

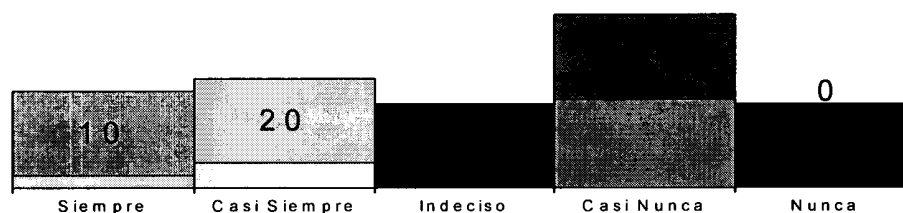


Gráfico 12. Porcentaje de instrucción para ejercer con eficiencia.

Cuadro 8.

Capacitación y atención por parte de instituciones públicas o privadas

Alternativas	Nº	Porcentajes
Siempre	-	-
Casi Siempre	5	50.00
Indeciso	-	-
Casi Nunca	-	-
Nunca	5	50.00
Total	10	100.00

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores de Atletismo del estado Mérida.

Como se observa en el cuadro 8, los entrenadores manifiestan en un 50% que casi siempre han recibido capacitación y atención por parte de organizaciones públicas o privadas, y por otro lado, el otro 50% manifiesta que nunca ha recibido la capacitación y atención, lo que pudiera también reflejar que por la situación geográfica algunos están recibiendo atención de los institutos de deportes locales.

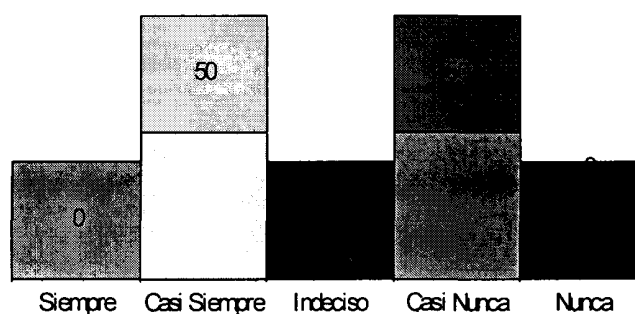


Gráfico 13. Capacitación y atención por parte de instituciones públicas o privadas

Cuadro 9.

La Federación que agrupa los entrenadores ofrece una metodología homogénea para la enseñanza del salto largo

Alternativas	Nº	Porcentajes
Siempre		
Casi Siempre		
Indeciso		
Casi Nunca	2	20.00
Nunca	8	80.00
Total	10	100.00

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores de Atletismo del estado Mérida.

Aunque una parte de los entrevistados manifestaron que nunca y casi nunca existe una metodología homogénea para que la usen los entrenadores para la enseñanza del salto largo, pudiera entenderse que de acuerdo a nivel de instrucción formal recibida dentro del contexto científico, es que cada entrenador trabaja en sus prácticas de entrenamiento.

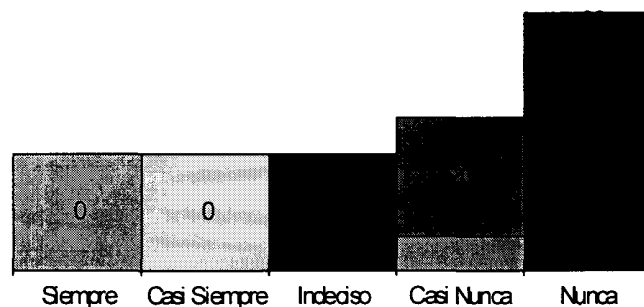


Gráfico 14. Metodología homogénea para la enseñanza del salto largo

Análisis y Recomendación

En base a los resultados obtenidos, se puede apreciar que la mayoría de los participantes en el estudio señalaron que utilizan métodos y técnicas para la enseñanza y entrenamiento del salto largo, por lo tanto se hace necesario desarrollar nuevas propuestas y programas para la enseñanza, para poder hacer uso del potencial deportivo de los niños y niñas en la categoría infantil, sustentándose hacia un perfil atlético a futuro, es por ello, que es relevante el objetivo de este estudio y se establece como principal recomendación el diseño de un programa.

www.bdigital.ula.ve

CAPÍTULO V

LA PROPUESTA

PROGRAMA PARA LA ENSEÑANZA DEL SALTO LARGO A NIÑOS Y NIÑAS DE LA CATEGORÍA INFANTIL DEL ATLETISMO.

Presentación de la Propuesta

Se propone un programa para la enseñanza del salto largo a niños y niñas de la categoría infantil del atletismo, permitiendo la aplicación metodológica para el desarrollo de las habilidades y destrezas de los practicantes.

Justificación de la Propuesta

La ausencia de un programa para la enseñanza del salto largo a niños y niñas de la categoría infantil del atletismo, justifica plenamente la propuesta.

La importancia de la propuesta estriba en querer mejorar las habilidades y destrezas de los niños y niñas en el atletismo, con el uso de un conjunto de instrucciones técnicas y prácticas que son el resultado de las necesidades básicas de los entrenadores de dicha disciplina deportiva,

aunado a la necesidad de iniciar un proceso de planificación para generar mejores técnicas y estrategias que fomenten una mejor nivel competitivo.

En tal sentido, es una necesidad el elaborar un programa que permitirá mejorar la efectividad de la enseñanza del salto de largo en niños y niñas de la categoría infantil.

Objetivos de la Propuesta

General

Diseñar un programa para la enseñanza del salto largo en niños y niñas en la categoría de atletismo.

Específicos

- ❖ Determinar las instrucciones, técnicas y procedimientos para iniciar a los niños y niñas en el salto largo.
- ❖ Mejorar la enseñanza del salto largo en niños y niñas en la categoría infantil.
- ❖ Integrar y transferir los conocimientos, habilidades y destrezas del salto largo para su posterior aplicación.

Estructura

La estructura de la propuesta, obedece a una metodología previamente analizada, en función de que éstas sean de fácil comprensión y aplicación para ayudar a resolver, en lo posible, los problemas metodológicos y técnicos de los entrenadores para enseñar atletismo, de ahí que los pasos o acciones son los que se describen a continuación:

1. Instrucciones
2. Secuencia metodologica
3. Ejercicios preparatorios
4. Ejercicios específicos
5. Indicaciones metodológicas

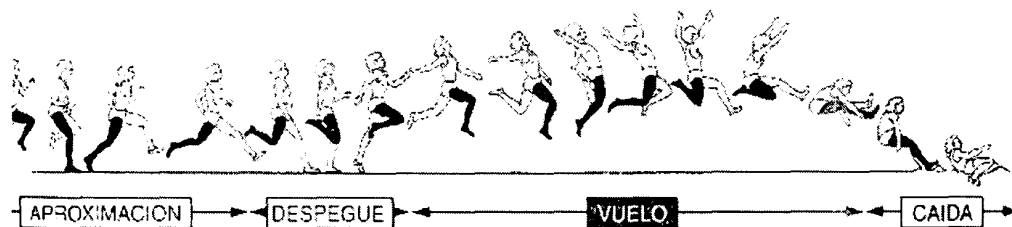
1. INSTRUCCIONES

Lea detenidamente el programa antes de iniciar el desarrollo de las técnicas y procedimientos, su aplicación es sencilla, para lo cual debe contar con implementos básicos como indumentaria, una pista, obstáculos, entre otros, se inicia con la explicación y demostración de la técnica por parte del profesor con niños y niñas más aventajados.

2. SECUENCIA METODOLÓGICA

El salto de largo es una prueba del atletismo, en la cual se busca alcanzar la mayor distancia al rechazar en un solo pie en la tabla. El salto largo se divide en las siguientes fases (Müller y Ritzdorf, 2000):

- Carrera o Aproximación
- Despegue o Impulso
- Vuelo o batida
- Caída o aterrizaje



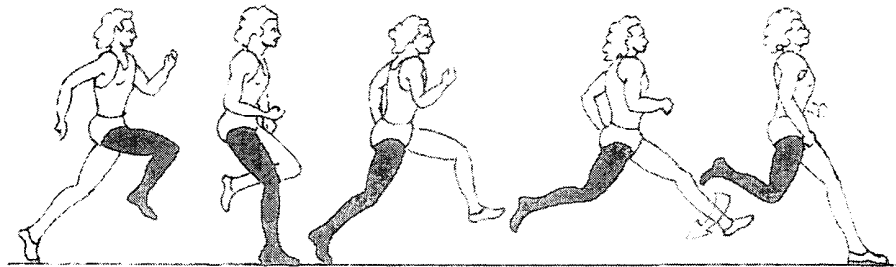
Fases del Salto largo. Tomado de Müller y Ritzdorf (2000)

Fase de Carrera o Aproximación:

Objetivo: Lograr óptima velocidad controlable.

Características técnicas:

- La extensión de la carrera de aproximación varía entre 10 pasos para los principiantes y más de 20 pasos para los atletas.
- La técnica de carrera es similar a la de la velocidad.
- La velocidad aumenta continuamente hasta la tabla de despegue



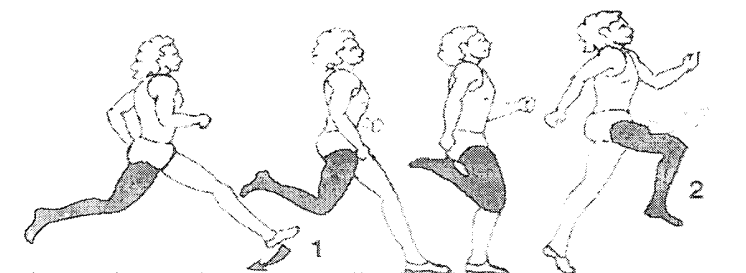
Fases de carrera o aproximación. Tomado de Müller y Ritzdorf (2000)

Fase de Despegue o Impulso:

Objetivo: Maximizar la velocidad vertical y minimizar la pérdida de velocidad horizontal.

Características técnicas:

- El implante del pie es rápido y activo con un movimiento "hacia abajo y atrás".
- Se minimiza el tiempo de despegue, mínima flexión de la rodilla de la pierna de despegue.
- El muslo de la pierna libre es impulsado hacia la posición horizontal.
- Extensión completa de las articulaciones de tobillo, cadera y rodilla de la pierna de despegue.



Fases de despegue o impulso. Tomado de Müller y Ritzdorf (2000)

Fase de Vuelo o Batida

Existen 3 estilos para realizar el salto largo: Técnica de Colgado, Suspendido y Caminado.

Fase de vuelo de la técnica Colgado:



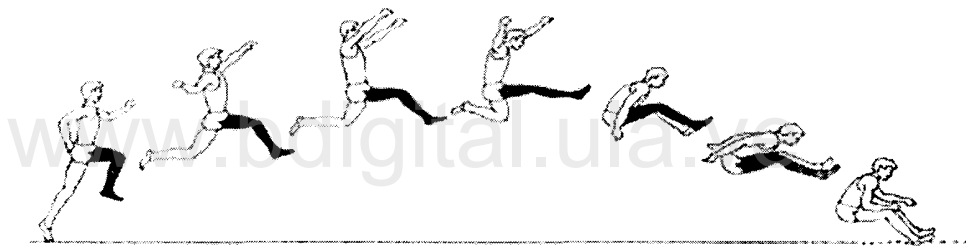
Fase de vuelo técnica de colgado. Tomado de Müller y Ritzdorf (2000)

Objetivo: Prepararse para una eficiente caída

Características técnicas:

- Pierna libre desciende por rotación en la articulación de la cadera.
- Las caderas son empujadas hacia adelante
- Pierna de despegue paralela a la pierna libre
- Los brazos están en una posición hacia arriba y hacia atrás

Fase de vuelo de la técnica Suspendido: técnica muy adecuada para principiantes



Fases de vuelo técnica de suspendido. Tomado de Müller y Ritzdorf (2000)

Objetivo: Prepararse para una eficiente caída

Características técnicas:

- Pierna libre se mantiene en la posición de despegue
- El tronco permanece erguido y vertical
- La pierna de despegue se arrastra durante la mayor parte del vuelo
- La pierna de despegue se flexiona y es traccionada hacia adelante y arriba casi al final del vuelo

- Tanto la pierna libre como la de despegue están extendidas hacia adelante para la caída

Fase de Vuelo de la técnica Caminado: técnica muy utilizada por los saltadores con más de 7 metros.



Fases de vuelo técnica de caminado. Tomado de Müller y Ritzdort (2000)

Objetivo: Prepararse para una eficiente caída

Características técnicas:

- La acción de carrera continua en el aire apoyada por el balanceo de brazos
- No se debe cambiar el ritmo de pasos de la carrera de aproximación
- La acción de la carrera debe finalizar en la caída, con ambas piernas extendidas hacia adelante.
- Uno o dos, o tres pasos durante el vuelo.

Fase de Caída o aterrizaje:

Objetivo: Minimizar la pérdida de distancia

Características técnicas:

- Rodillas casi totalmente extendidas
- Tronco flexionado hacia adelante
- Brazos traccionados hacia atrás
- Caderas empujadas hacia adelante, en dirección al punto de contacto con el suelo



Gráfico 6. Fase de caída. Tomado de Müller y Ritzdort (2000)

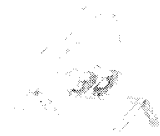
3. EJERCICIOS PREPARATORIOS PARA EL SALTO LARGO

Es importante antes de iniciar el desarrollo de las técnicas y los procedimientos contar con implementos básicos como: indumentaria adecuada, una pista en buenas condiciones y con la zona específica para el salto largo, obstáculos de cartón, plástico, entre otros, de igual forma, es importante cumplir con las indicaciones fisiológicas de una sesión de entrenamiento, inicio con el acondicionamiento neuromuscular, ejecución de ejercicios, períodos de descanso, entre otros.

Objetivo

Mejorar las habilidades y destrezas de los niños y niñas en el salto largo.

Técnica	Procedimiento
Salto del indio 	El niño o niña saltará semejando el salto de un indio (vertical), donde alternarán tanto las piernas como los brazos.
Salto con péndulo sostenido 	Las piernas de los niños o niñas se moverán como un péndulo, anteroposteriores y laterales, adelante, atrás y laterales.
Salto en punta de pie 	Los niños y niñas realizarán saltos verticales en punta de pie.
Salto de rana 	Los niños y niñas realizarán saltos hacia arriba llevando las rodillas al pecho en posición de cuclillas y agachados.
Salto libre	Estos se harán en longitud con impulsos

	cortos y largos, realizando el pique en un sitio no determinado.
Salto canguro 	En este caso, el niño o niña realizará saltos parecidos al del canguro (inclinación hacia adelante) dando pasos cortos y rápidos.
Salto por encima de obstáculos 	Los niños y niñas realizarán saltos con obstáculos que pueden ser cajas de cartón, plástico o cualquier otro material que no ponga en riesgo la integridad física de éstos; dichos saltos se harán alternando piernas, talones y punta de pie.
Squiping 	En punta de pie se hará un levantamiento de rodillas a nivel de la cadera.
Paso y despegue 	Se coloca la pierna de despegue desde un lugar determinado, luego con un paso, seguidamente con un paso caminando, con dos, tres, cuatro y más pasos.

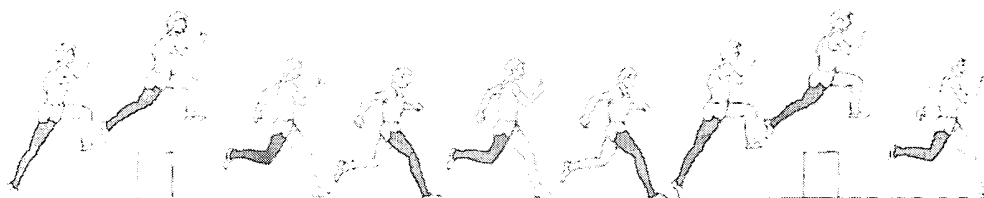
Despegue con tres pasos de carrera	Los niños y niñas realizarán un despegue con un paso de carrera, con caída en la pierna de péndulo y luego continuarán corriendo. Luego se realizará con tres pasos.
Actividad rítmica del despegue	Se realiza un despegue con tres pasos, haciendo énfasis en la anticipación de la pierna de péndulo, luego se repetirá el esquema, pero recalando en la anticipación de la pierna de péndulo. Seguidamente se realizarán despegues con tres pasos haciendo marcas en el piso para cada paso. Paso seguido se harán despegues con tres pasos siguiendo el ritmo de un silbato o palmadas

4. EJERCICIOS ESPECÍFICOS (Müller y Ritzdorf, 2000)

PASO 1: Saltos consecutivos sobre obstáculos

Objetivo: Despegar desde una aproximación corta y mejorar a posición de despegue.

- Utilizar una aproximación corta.
- Utilizar un ritmo de 3-pasos.
- Distancia aumenta con la velocidad
- Caer sobre la pierna de libre.
- Distancia: 6-8 m
- Altura: 30— 50 cm.

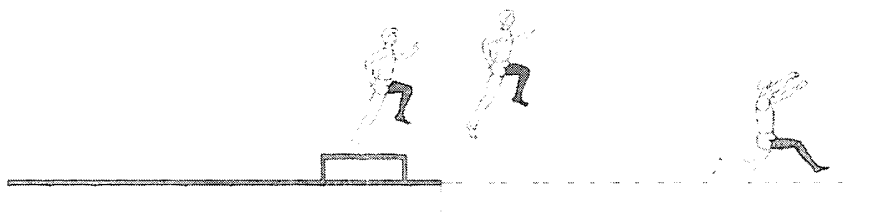


Saltos consecutivos sobre obstáculos. Tomado de Müller y Ritzdort (2000)

PASO 2: Despegue desde una plataforma

Objetivo: Aumentar el tiempo en el aire

- Utilizar una carrera de aproximación de 5—7pasos.
- Altura de la plataforma: 15-25 cm.
- Mantener la posición de despegue en el aire.
- Caer en posición de paso.

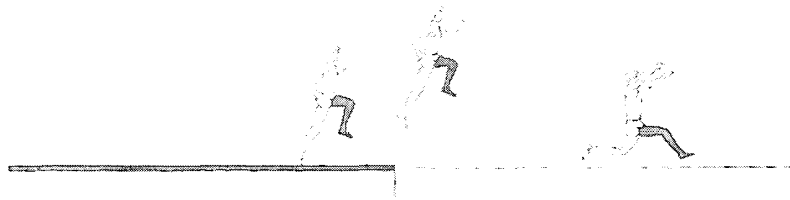


Despegue desde una plataforma. Tomado de Müller y Ritzdort (2000)

PASO 3: Despegue con aproximación corta

Objetivo: Enfatizar el movimiento de despegue y “congelar” la posición de despegue.

- Caer en posición de paso
- Utilizar una carrera de aproximación de 5—7pasos.
- Mantener la posición de despegue en el aire
- Enfatizar un despegue activo.

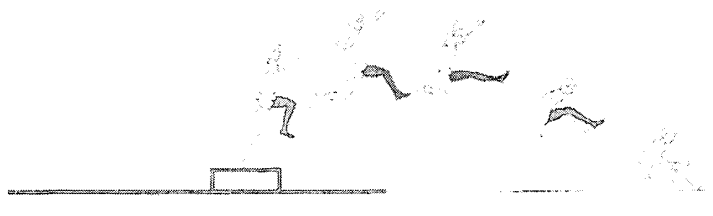


Despegue con aproximación corta. Tomado de Müller y Ritzdorf (2000)

PASO 4: Técnica de suspendido desde una plataforma

Objetivo: Practicar la técnica con despegue asistido.

- Utilizar una carrera de aproximación de 5a7 pasos.
- Llevar la pierna de despegue hacia adelante y arriba
- Mantener la posición de despegue en el aire
- Extender la pierna de ataque antes de la caída. Caer con los pies paralelos



Técnica de suspendido desde una plataforma. Tomado de Müller y Ritzdorf (2000)

PASO 5: Técnica de suspendido con aproximación corta

Objetivo: Practicar la técnica de suspendido.

- Utilizar una carrera de aproximación de 5 a 7 pasos
- Implante y despegue activos
- Mantener la posición en el aire.

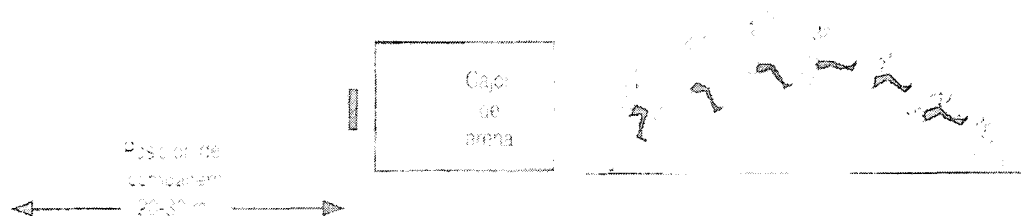


Técnica de suspendido con aproximación corta. Tomado de Müller y Ritzdort (2000)

PASO 6: Secuencia completa con carrera completa

Objetivo: Determinar el largo de la carrera de aproximación y unir el movimiento completo.

- Correr hacia atrás desde la tabla de despegue
- No cambiar el largo de zancada en el primer intento
- Despegar a una distancia conveniente (20-30 m). Compañero marca el punto de despegue
- Realizar la carrera y corregir el punto de salida si fuera necesario
- Comenzar la carrera desde este punto.



Secuencia completa con carrera completa. Tomado de Müller y Ritzdort (2000)

5. INDICACIONES METODOLÓGICAS

1. Es necesario realizar las correcciones pertinentes en los ejercicios que requieran de la habilidad técnica, para evitar estereotipos dinámicos incorrectos.
2. En el periodo de iniciación de los niños y niñas, es importante tener presente el componente lúdico para estimular a los alumnos hacia la práctica del atletismo.
3. Cuando no se posean los medios para enseñar un ejercicio se deben emplear aquellos auxiliares que permitan por lo menos ejecutar los pasos metodológicos de cada fase según el evento, se trata de no dejar que los niños y niñas interrumpan el proceso de aprendizaje.
4. Con la finalidad de no cargar con muchos contenidos a los niños y niñas, se precisa de utilizar no más de seis u ocho ejercicios técnicos por sesión de trabajo.
5. Es importante no pasar a la enseñanza de otro elemento de la técnica hasta que no se domine el anterior.
6. Las sesiones de entrenamientos deben tener una duración entre los noventa y ciento veinte minutos, según la etapa donde se esté trabajando.
7. Se debe trabajar cinco (5) sesiones de entrenamiento semanales.
8. Por tratarse de niños y niñas, es importante tener presente que los métodos y técnicas principales de enseñanza son el juego y las repeticiones.
9. En cada una de las etapas de la preparación de los niños y niñas, aparecen objetivos a lograr, por lo que también se pretende estimular la creatividad de cada entrenador, respecto a los medios de los que dispone.
10. La planificación, entendiendo a que los niños y niñas se encuentran en

la fase de iniciación deportiva, se debe realizar de forma lineal, sin el empleo de curvas de volumen e intensidades, pero siempre es necesario tener en cuenta la cantidad de repeticiones y la intensidad de trabajo en cada ejercicio, por lo que es significativo el control de la frecuencia cardíaca entre cada uno de los ejercicios.

11. En cada evento que se vaya enseñando se debe enfatizar los aspectos teóricos y reglamentarios que lo identifican.
12. Al inicio de cada etapa se les deben aplicar pruebas médicas y psicológicas a los niños y niñas para conocer su estado de salud.

VALIDEZ DE LA PROPUESTA

El diseño de un programa para la enseñanza del salto largo, como una propuesta para los niños y niñas de la categoría infantil de atletismo es desarrollado como una herramienta factible. Responde al programa detectado y a través de la aplicación de la técnica de juicio de expertos, se pudo establecer que los mismos consideran en un cien por ciento (100%), que la propuesta es válida y factible en los siguientes aspectos:

Social: por cuanto generará confianza en niños y niñas, atletas, entrenadores, profesores de educación física, dirigentes deportivos y ciudadanos en general, quienes podrán contar con un instructivo viable, sencillo, coherente y pedagógico que redundará positivamente en fortalecer las habilidades y destrezas de los futuros atletas.

Técnico: En tanto que la Federación Venezolana de Atletismo, y otras organizaciones públicas y privadas, deberán disponer de los recursos

financieros, humanos y materiales para la implementación de dicha propuesta.

www.bdigital.ula.ve

CONSIDERACIONES FINALES

Aún cuando el atletismo es el deporte rey en cualquier olimpiada, no menos cierto es que existen deficiencias técnicas y metodológicas para su enseñanza y en consecuencia para su aprendizaje.

Bajo esta premisa, se pudo determinar en el diagnóstico que los entrenadores de esta prueba no disponen de técnicas y métodos para la enseñanza del atletismo, de igual forma, no investigan en relación a la planificación, técnica y metodología para enseñar el salto largo, lo cual redundo negativamente en las habilidades y destrezas de los niños y niñas.

Por tanto, tomando en cuenta que el diagnóstico permitió evidenciar el problema planteado, se diseñó una propuesta de programa basada en una secuencia metodológica, ejercicios preparatorios, ejercicios específicos e indicaciones metodológicas, lo cual permite planificar y organizar los recursos para alcanzar los objetivos.

RECOMENDACIONES

- ❖ Someter a consideración la propuesta especialmente por entrenadores, dirigentes deportivos, clubes, asociaciones y federaciones; a fin de implementarla.
- ❖ Establecer la coordinación necesaria para garantizar el proceso de asesoría y capacitación a los entrenadores.
- ❖ Gestionar ante las autoridades deportivas programas de actualización y metodología para la enseñanza del salto largo; dirigido a entrenadores, profesores de educación física, estudiantes de deporte y monitores.

REFERENCIAS

- Arias, F. (1997) El proyecto de investigación (2da ed.) Venezuela: Editorial Episteme.
- Bastos, R. (2002). Manual pedagógico para mejorar las habilidades futbolísticas de los alumnos de la tercera etapa de educación básica de la Unidad Educativa "San Francisco" Maracaibo, estado Zulia. Trabajo de grado no publicado. Universidad Central de Venezuela. Caracas.
- Chaustre, O. (2001). El Atletismo. México: Editorial McGraw Hill Interamericana.
- Carvajal, A. (2001). Especialidades del atletismo. México: Editorial Trillas.
- Carpentier, L. (2002). Estrategias para aprender atletismo. México: Siglo XXI Editores.
- Delaware, J. (2000). Historia del Atletismo. México: Ediciones McGraw Hill Internacional.
- Hernández R., Fernández C., y Baptista, P. (2003). Metodología de la Investigación. México: Editorial McGraw Hill Interamericana.
- Hernández – Nieto., R. (1985). El Coeficiente de Variación Proporcional. (C.V.P): una alternativa para evaluar la variabilidad en distribuciones. Caracas: Convención Nacional de ASOVAC.
- Hernández – Nieto, R.A. (1996). El Coeficiente Kappa y el Coeficiente de Promoción de Rangos (CPR), para determinar la validez de contenido y concordancia en un instrumento de recolección de datos. Trabajo presentado en el Simposio Latinoamericano de Investigadores Latinoamericanos en Ciencias Biomédicas. San Juan, Puerto Rico: 15 al 20 de Noviembre.
- Herrera, CH. (2004). Manual técnico metodológico para escuelas formativas estratégicas de atletismo. Chile: Servasport.
- Morles, E. (1994). Metodología de la Investigación. México: Editorial McGraw Interamericana.

Müller, H. y Ritzdorf, W. (2000). Guía IAAF del Atletismo. Santa Fe, Argentina.

Salazar, E. (2000). El arte de saltar, correr y lanzar. México: Siglo XXI Editores.

Universidad Bicentennial de Aragua. (1996). Manual para la Elaboración de Trabajos de Grado. Aragua.

Universidad Experimental del Libertador UPEL (2003). Manual de trabajos de Grado de Especialización, Maestría y Tesis Doctorales. Caracas: FEDUPEL

Universidad Nacional Experimental Simón Rodríguez. (1998). Manual para la Elaboración de Trabajos de Grado. Caracas.

Documentos en línea

Benítez, N. (2009). Selección de talentos deportivos en el atletismo, área de fondo, 12-14 años. [Documento en línea]. Revista digital Efdeportes. Año 2009. Disponible en: <http://www.efdeportes.com> (Consulta: 2009, enero, 20)

<http://www.atletismorosario.com.ar/articulo.asp> (Consulta: 2008, abril 8)

http://www.Rfea.es/revista/guia_infantil/guia_1.pdf (Consulta: 2008, mayo 11)

<http://enguerracorre.en.eresmas.com/Historia%20del20%Atletismo.htm>. (Consulta: 2008, mayo 11)

ANEXOS

1. Cuestionario aplicado a los docentes
2. Instrumento para la Validación del Cuestionario
3. Validación del Instrumento
4. Coeficiente de Proporciones de Rango
5. Alpha de Crombach General
6. Instrumento para la Validación de la Propuesta

www.bdigital.ula.ve

1. CUESTIONARIO APLICADO A LOS DOCENTES

ÍTEM	S	CS	I	CN	N
1. ¿Usted emplea métodos preestablecidos para enseñar a los niños y niñas de la categoría infantil?	1	2	3	4	5
2. Diseña usted métodos y técnicas para entrenar niños y niñas en el salto largo?	1	2	3	4	5
3. ¿Cómo entrenador de atletismo se preocupa usted por buscar nuevas alternativas para la enseñanza del salto largo en niñas y niños de la categoría infantil?	1	2	3	4	5
4. ¿Considera usted que los demás entrenadores se preocupan por investigar acerca de la metodología de la enseñanza del salto largo?	1	2	3	4	5
5. ¿Considera usted que ha recibido instrucción para ejercer con eficiencia su actividad?	1	2	3	4	5
6. ¿Considera usted que ha recibido atención y capacitación por parte de las organizaciones públicas o privadas como la Federación Venezolana de Atletismo, Asociación de Atletismo, Instituto Municipal de deportes, Instituto nacional de Deportes?	1	2	3	4	5
7. ¿Opina usted que dentro de la federación que agrupa a los entrenadores de atletismo existe una metodología homogénea para la enseñanza de salto largo en la categoría infantil?	1	2	3	4	5

2. INSTRUMENTO PARA LA VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO

CRITERIOS	APRECIACIÓN CUALITATIVA			
	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	DEFICIENTE
Presentación del Instrumento				
Claridad en la redacción de los ítems				
Pertinencia de las variables con los indicadores				
Relevancia del contenido				
Factibilidad de la aplicación				

Apreciación cualitativa: _____

Observaciones: _____

Validado por: _____ C.I. N° _____

Profesión: _____

Lugar de Trabajo _____

Cargo que desempeña _____

Firma: _____

3. VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

ITEM	ESCALA				OBSERVACIONES
	DEJAR	MODIFICAR	ELIMINAR	INCLUIR	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					

4. COEFICIENTE DE PROPORCIONES DE RANGO

Ιτεμ	θυεζ 1	θυεζ 2	θυεζ 3	Προραγγο	ζαλιδεζ
1	3	1	2	1,78	0,97
2	1	1	2	1,54	0,75
3	1	1	2	1,52	1,00
4	2	1	1	1,74	0,65
5	2	1	1	1,35	0,95
6	1	2	2	1,45	0,60
7	3	1	2	1,78	0,97
8	1	1	2	1,54	0,75
9	1	1	2	1,52	1,00
10	1	2	2	1,62	0,60
11	2	1	1	1,35	0,95
12	1	2	2	1,45	0,60
13	3	1	2	1,78	0,97
14	1	1	2	1,54	0,75
15	1	1	2	1,52	1,00
16	1	2	2	1,62	0,60

Total: 76,03

C.P.R. = 0.89

5. ALPHA DE CROMBACH GENERAL

		Μεδια	Δεσπ. Εστ.	Χασοσ
1	ITEM1	2.1200	.3025	20,0
2	ITEM2	2.8219	.3655	20,0
3	ITEM3	2.3651	.9991	20,0
4	ITEM4	2.5987	.5140	20,0

5	ITEM5	1.5489	.7000	20,0
6	ITEM6	2.5874	.6121	20,0
7	ITEM7	1.5692	.7520	20,0
8	ITEM8	2.3666	.2526	20,0
9	ITEM9	2.8219	.3655	20,0
10	ITEM10	2.3651	.9991	20,0
11	ITEM11	2.3651	.9991	20,0
12	ITEM12	2.5987	.5140	20,0
13	ITEM13	1.5489	.7000	20,0
14	ITEM14	2.5874	.6121	20,0
15	ITEM15	1.5692	.7520	20,0
16	ITEM16	2.3651	.9991	20,0
17	ITEM17	2.3651	.9991	20,0
18	ITEM18	2.3651	.9991	20,0

N of Cases = 20

Reliability 16 systems

Alpha = 0.5844 Standardizad item alpha = 0.90

Análisis:

El coeficiente alpha de crombach es 0.90, lo cual indica que el instrumento en general es confiable.

6. INSTRUMENTO PARA LA VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA

CRITERIOS	APRECIACIÓN CUALITATIVA			
	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	DEFICIENTE
Presentación/Definición				
Justificación				
Fundamentación teórica				
Objetivos				
Estructura: Estrategias y procedimientos para el salto largo				

Consideraciones finales				
-------------------------	--	--	--	--

Apreciación cualitativa: _____

Observaciones: _____

Validado por: _____ C.I.Nº _____

Profesión: _____

Lugar de Trabajo _____

Cargo que desempeña _____

Firma: _____