

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Estrategias metodológicas para realizar el salto triple

Trabajo Académico

Para optar el Título de segunda especialidad profesional de Educación Física.

Autor.

José Miguel Chero Adanaque

Piura – Perú

2018

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Estrategias metodológicas para realizar el salto triple

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (presidente)

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (miembro)

.....

Mg. Ana María Javier Alva (miembro)

.....

Piura – Perú

2018

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

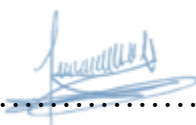
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



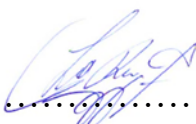
Estrategias metodológicas para realizar el salto triple

Los suscritos declaramos que la monografía es original en su contenido y forma.

José Miguel Chero Adanaque. (Autor)

.....

Oscar La Rosa Calixto Feijoo (Asesor)

.....

Piura – Perú

2018



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

Piura, al día dos del mes de agosto del año dos mil diecinueve, se reunieron en la I.E Teresa Otoya Arrese, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, a los coordinadores de programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Alva (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: *“Estrategias metodológicas para realizar el salto triple”*, para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física al señor (a) **CHERO ADANAQUE, JOSE MIGUEL**.

A las doce horas, y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto académico. Luego de la exposición del trabajo, la formulación de las preguntas y la deliberación del jurado se declaró aprobado por mayoría con el calificativo de dieciseis (16).

Por tanto, **CHERO ADANAQUE, JOSE MIGUEL**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física.

Siendo las doce horas con veinte minutos el Presidente del Jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad los integrantes del jurado.

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva
Presidente del Jurado

Dr. Andy Rod Figueroa Cárdena
Secretario del Jurado

Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado

DEDICATORIA

Dedicado a todos aquellos que me brindaron su apoyo incondicional para poder culminar mis estudios y poder enriquecer mis conocimientos los mismos que serán compartidos con los estudiantes a los que le brindare todo aquello que he podido aprender durante mi formación académica.

Con mucho amor a Dios, y a toda mi familia y amigos.

ÍNDICE.

DEDICATORIA.	5
ÍNDICE	6
RESUMEN.	7
ABSTRACT	8
INTRODUCCIÓN	9
CAPÍTULO I: ANTECEDENTES DE ESTUDIO.	11
1.1. Antecedentes Internacionales	11
1.2. Antecedentes Nacionales	13
CAPÍTULO II: ESTRATEGIAS PARA EL SALTO TRIPLE.	14
2.1 Estrategias metodológicas para el salto triple	15
2.2 Concepto de estrategias metodológicas	17
2.3. Clasificación de las estrategias	18
2.4 Estrategia de aprendizaje o cognitiva	20
2.5 Estrategias de adquisición de conocimiento	21
2.6 Estrategias de resolución de problemas	21
2.7 Estrategias Pedagógicas	21
2.8 Estrategia didáctica	22
2.9 El papel del profesor	22
CAPÍTULO III: EL SALTO TRIPLE.	24
3.1 Concepto de atletismo	24
3.2 Salto triple	25
3.3 Concepto de salto triple	26
3.4 Principales estilos de saltos	27
3.5 Técnica para el salto triple	28
3.6 Aspectos Metodológicos del Salto Triple	30
3.7 Características del atleta	32
3.8 Programas de entrenamiento	36
3.9 Reglas	37
3.10 La tabla de batida	39
3.11 La zona de caída	39
CONCLUSIONES	40
RECOMENDACIONES.	41
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	42

RESUMEN

El presente trabajo académico, se inicia con revisión bibliográfica de trabajos relacionados al tema propuesto, así mismo brinda aportes importantes sobre las estrategias de enseñanza del salto triple, así como también el marco teórico conceptual de esta disciplina deportiva, se hace una explicación sobre de las técnicas y formas de entrenamiento que se utilizan para mejorar los aprendizajes de este deporte, así como también las técnicas apropiadas para obtener los mejores resultados. Se hace un análisis y presentación de los estilos y características que deben tener los deportistas para esta prueba atlética.

Palabras Claves: técnica del salto triple, errores, ejercicios.

ABSTRACT.

This academic work begins with a bibliographic review of works related to the proposed topic, it also provides important contributions on the teaching strategies of the triple jump, as well as the conceptual theoretical framework of this sport discipline, an explanation is made about the techniques and forms of training that are used to improve the learning of this sport, as well as the appropriate techniques to obtain the best results. An analysis and presentation of the styles and characteristics that athletes must have for this athletic event is made.

Keywords: triple jump technique, errors, exercises.

INTRODUCCIÓN

El salto triple, es una de las pruebas atléticas que requiere un dominio de la técnica correcta, así como también una excelente condición física, para obtener un buen resultado, esto tiene que ver mucho con las características físicas con las que debe contar el deportista, por ello es de mucha importancia que se den a conocer todo aquello que ayude a obtener mejores deportistas, así como buenos resultados.

Durante muchos años en diferentes lugares, todos aquellos que se dedican al ámbito deportivo buscan estrategias que mejoren los resultados, así como minimizar los niveles de gasto o lesiones puesto que el salto triple requiere una buena condición física así como tener una fortaleza única que ayude o contrarrestar los golpes que se producen al interno del deportista cuando realiza la técnica.

En el presente trabajo académico, se brindan aspectos básicos que describen las estrategias de entrenamiento más utilizados en el salto triple, para ello se ha hecho una revisión bibliográfica de estudios y aportes de investigadores que ayudan a reforzar los conocimientos de los docentes de educación física, así como a los deportistas y entrenadores.

Para realizar este trabajo, se ha tomado en cuenta que en el Perú existen muy poca participación de deportistas en la prueba de salto triple, esto se debe a que no se cuenta con el conocimiento de las características que debe tener los atletas de esta disciplina, esto es importante tener en cuenta pues muchas veces se deja de lado a aquellos participantes que puedan tener el prototipo más adecuado para el salto triple.

La justificación de este trabajo, es brindar un material de apoyo para los docentes y entrenadores para que puedan tener un material de consulta y reforzar su conocimiento con los aportes teóricos así como tener en cuenta las recomendaciones que se brindan para mejorar la participación de atletas con las condiciones y características básicas para el salto triple.

Para tener un mejor estudio del presente trabajo académico, se han planteado los siguientes objetivos.

Objetivos generales.

Describir las estrategias apropiadas para la enseñanza del salto triple.

Objetivos específicos.

Describir antecedentes de estudios relacionados al salto triple.

Conocer las estrategias de la enseñanza del salto triple.

Conocer el marco teórico del salto triple.

El contenido del trabajo académico esta dividido de la siguiente manera:

En el capítulo I, se dan a conocer los aportes de antecedentes de estudios relacionados al salto triple

En el capítulo II, se brindan los conocimientos de las estrategias que son utilizadas para la enseñanza del salto triple

En el capítulo III, se da a conocer las definiciones conceptuales y aportes de autores que describen conocimientos del salto triple.

Así también se brindan las conclusiones, recomendaciones y referencias citadas que han servido para el desarrollo del trabajo.

CAPÍTULO I

ANTECEDENTES DE ESTUDIOS.

1.1. Antecedentes Internacionales.

Quezada y Paniagua, (2013) señalan que es una necesidad “el saber de qué manera se puede ayudar a los entrenadores de nuestro país con el aprendizaje correcto de los diferentes movimientos técnicos que deben poseer sus atletas, específicamente en el área de los saltos en atletismo. El atletismo, es la forma organizada más antigua de deporte y se viene organizando desde hace miles de años. Las primeras reuniones organizadas fueron los Juegos Olímpicos que iniciaron los griegos en el año 776 a. C. Durante muchos años el principal evento olímpico fue el pentatlón, que comprendía lanzamientos de disco y jabalina, carreras a campo traviesa, salto de longitud y lucha libre (Rius, 1991). El atletismo adquirió posteriormente un gran seguimiento en Europa y América. En 1896 se iniciaron en Atenas los Juegos Olímpicos, una modificación restaurada de los antiguos Juegos que los griegos celebraban en Olimpia. Más tarde los juegos se celebran en varios países a intervalos de cuatro años, excepto durante las dos guerras mundiales. En 1913 se fundó la Federación Internacional de Atletismo Amateur (Internacional Amateur Athletic Federation, IAAF). Con sede central en Londres, la IAAF es el organismo rector de las competiciones de atletismo a escala internacional, estableciendo las reglas y dando oficialidad a los récords obtenidos por los atletas.”

Gonzaga (2015), en su investigación “El atletismo y la resistencia física de los deportistas de la Federación Deportiva Provincial de la ciudad de Loja, período 2013-2014. Explica técnicas del atletismo y la resistencia física de los deportistas de la federación deportiva provincial de la ciudad de Loja, período 2013 - 2014. El problema planteado fue cómo influye el atletismo en la resistencia física de los deportistas de la Federación Deportiva Provincial de Loja, período 2013 - 2014. Cuyo objetivo general es determinar cómo influye el atletismo en la resistencia física de los deportistas de la Federación Deportiva Provincial de Loja, período 2013 - 2014 y los objetivos específicos diagnosticar el impacto del atletismo en la resistencia física de los deportistas

de la Federación Deportiva Provincial de Loja, período 2013 - 2014 y analizar causas y efectos del atletismo en la resistencia física de los deportistas de la Federación Deportiva Provincial de Loja, período 2013 - 2014. Los métodos principales en que se basó la presente investigación fueron inductivos, deductivos, analíticos, sintéticos y descriptivos. Las técnicas e instrumentos que se aplicaron fueron la observación y cuestionario. La población investigada estuvo establecida por 50 deportistas de la Federación Provincial de Loja y la muestra estuvo establecida por 30 deportistas. Finalmente se obtuvo resultados claros y relevantes entre los más importantes tenemos La resistencia local es cuando utilizas una parte de tu cuerpo. Ejemplo: cuando escribes (solamente utilizas el brazo) y la 18 resistencia general es cuando utilizas todo tu cuerpo. Ejemplo: cuando corres (utilizas la mayor parte de tu cuerpo) salud. El 100% de los deportistas si están de acuerdo que la resistencia general local implica mejorar la resistencia en lugares específicos. Se concluye que la preparación del entrenador si ayuda a los deportistas de la Federación Deportiva Provincial de Loja lo que se refleja en los mismos con los conocimientos adquiridos en cada entrenamiento. El trabajo tomado como antecedente, aporta a la investigación ya que brinda información sobre el trabajo que realiza el entrenador, que, de acuerdo a su plan de preparación, ejecuta sesiones primero de carácter general y luego se preocupa del trabajo especializado, esto en relación a como vayan los atletas alcanzando un rendimiento físico sistematizado y sobre todo en subida.

Luna (2016), presenta el trabajo intitulado “El atletismo y los factores motivacionales para su práctica en las unidades educativas de Machala”. Este trabajo se desarrolla con un objetivo de “centrar la importancia que tiene la práctica del atletismo correspondiente al área de educación física dentro de las unidades educativas de la ciudad de Machala”. En este proyecto se detectó que “los colegios e instituciones educativas poseen escasos recursos metodológicos en cuanto a estrategias, actividades y factores motivacionales que fomenten la práctica de dicha actividad”. Como ya sabemos “el atletismo como deporte escolar juega un papel importante en el desarrollo humano del estudiante, ya que promueve valores esenciales como el esfuerzo, la confianza en sí mismo, el trabajo en equipo, la comunicación, la inclusión, la disciplina, el juego limpio, entre muchos más valores de los cuales pocos centros educativos han implementado en las prácticas deportivas.”

1.2.Antecedentes Nacionales.

Poma, (2012), hace un análisis en el que indica que “Para el desarrollo del presente estudio se investigó la siguiente interrogante: ¿Cómo influye un programa de ejercicios pliométricos en el salto largo sin carrera en atletas del club de atletismo talentos corredores de Huancayo?” Se logró el siguiente objetivo: “Determinar la influencia de un programa de ejercicios pliométricos en el salto largo sin carrera en atletas del club de atletismo talentos corredores de Huancayo”. Se contrastó la siguiente hipótesis: “El programa de ejercicios pliométricos influye significativamente en el salto largo sin carrera en atletas del club de atletismo talentos corredores de Huancayo”. “El trabajo es de tipo aplicado llegando al nivel explicativo; se empleó como método general el científico y como método de trabajo el experimental, con el diseño pre experimental. La muestra estuvo conformada por 15 atletas, seleccionados con la técnica de muestreo intencional no probabilístico. Para el acopio de datos se utilizó la técnica de test de evaluación cuyo instrumento fue el test de salto largo sin carrera y el fichaje cuyo instrumento fue fichas bibliográficas. Los resultados se analizaron mediante la t de Student. Y se arribó a la conclusión de manera general que: El programa de ejercicios pliométricos influye significativamente en el salto largo sin carrera en atletas del club de atletismo talentos corredores de Huancayo.”

Lazo, (2018). La presente monografía titulada “Salto triple está distribuida en seis capítulos donde describiremos a continuación: En el primer capítulo desarrollamos las bases generales del atletismo, historia y definiciones importantes. En el segundo capítulo desarrollamos la Descripción de la técnica del salto: natural, suspensión, caminando o corriendo en el aire. En el tercer capítulo tomamos el Desarrollo de las capacidades físicas para el salto. En el cuarto capítulo desarrollamos los Principios aplicados al salto, relacionados con la trayectoria y su transmisión, reacción e impulso. En el quinto capítulo desarrolla Factores mecánicos de los que depende la realización de un buen salto de longitud En el sexto capítulo desarrollamos el Análisis de las reglas para el salto según el reglamento internacional de Atletismo 2018-2019. Y por último la aplicación didáctica con su respectiva clase modelo.”

El presente trabajo de investigación se denomina: “programa de entrenamiento formativo de miniatletismo, para el desarrollo de capacidades físicas y motrices en niñas y

niños de 11 – 12 años de edad de la liga de atletismo puno - 2012. Y contiene los siguientes aspectos: El problema se resume en la interrogante: ¿Será factible aplicar un programa de entrenamiento formativo de miniatletismo, para desarrollar capacidades físicas y motrices en niñas y niños de 11 – 12 años de edad de la liga atletismo Puno - 2012? El objetivo propuesto en el trabajo es: Aplicar un programa de entrenamiento formativo de miniatletismo, a niñas y niños de 11 – 12 años de edad, para desarrollar diferentes capacidades físicas y motrices, en la liga de atletismo Puno - 2012. La hipótesis propuesta es demostrar que después de haber elaborado y desarrollado un programa de entrenamiento formativo de miniatletismo, es factible el desarrollo óptimo de las capacidades físicas y motrices, en niñas y niños de 11 – 12 años de edad en la liga de atletismo Puno - 2012.”

CAPÍTULO II

SALTO TRIPLE

2.1.- Estrategias metodológicas

Océano, (2002). Afirma:

“...Las Estrategias metodológicas se basan en principios psicopedagógicos, que a modo de ideas-fuerza, reflejan las cuestiones que se plantea el profesorado en el proceso educativo. Aportan los criterios que justifican la acción didáctica en el aula y en el centro escolar, e inspiran y guían la actividad del profesorado y del alumnado para alcanzar los objetivos previstos. Planificar la intervención educativa en el aula significa ajustar las estrategias metodológicas a la organización mental y a los esquemas intelectuales del alumnado.”

Todo aprendiz debe tener la iniciativa en el deporte que más le agrada, para ello los docentes deben poner en manos todo aquello que le permitan descubrir, escoger y utilizar lo que mas le agrade.

La experiencia adquirida por el alumnado debe facilitar su aprendizaje (el cambio y la innovación). Las prácticas de enseñanza-aprendizaje deben ocuparse más de los procedimientos y las competencias que de los conocimientos estrictos.

La aportación teórica pierde significado si no hace referencia a la práctica, a la realidad de las personas que se educan. Así, pues, la planificación educativa determina unas estrategias metodológicas concretas, cuyos puntos de referencia son los siguientes:

- Partir de la experiencia del alumnado, es decir, basar el trabajo en el aprendizaje de procedimientos y actitudes más que en la transmisión de nociones. Es decir, equilibrar el aprendizaje de conceptos, procedimientos y actitudes.
- Introducir la globalización y la interdisciplinariedad.

- Orientar el aprendizaje hacia la solución de los problemas generados por el contexto del alumnado más que hacia la adquisición estricta de saberes. Llegando a la conclusión sobre los criterios manejados por este autor de que las estrategias metodológicas permiten identificar principios, criterios y procedimientos que configuran la forma de actuar del docente en relación con la programación, implementación y evaluación del proceso de enseñanza aprendizaje.

En la responsabilidad educativa del educador o la educadora es compartida con los estudiantes que atienden, así con las familias y persona de la comunidad que se involucren en la experiencia educativa

Según Roncal. (2004) afirma: “La participación de las educadoras y los educadores se expresa en la cotidianidad de la expresión al organizar propósitos, estrategias y actividades. Las educadoras y educadores aportan sus saberes, experiencia, concesiones y emociones que son los que determinan su accionar en el nivel y que constituyen su intervención educativa.”

“...En las intervenciones pedagógicas el maestro elabora y promueve la elaboración junto con los estudiantes de una síntesis y abstracción de la información relevante. Enfatiza en conceptos claves, principios, términos y el argumento central. Efectos esperados en los educandos: facilita la integración de lo más relevante que se ha aprendido...” (p.95)

Schuckermith (1987) afirma: “Estas estrategias son procesos ejecutivos mediante los cuales se eligen, coordinan y aplican las habilidades.”

Según Bernal (1990) afirma: “La aproximación de los estilos de enseñanza al estilo de aprendizaje requiere que los profesores comprendan la gramática mental de sus alumnos derivada de los conocimientos previos y del conjunto de estrategias, guiones o planes utilizados por los sujetos de las tareas.” (p.85).

Según Díaz (2002) señala: “El conocimiento de las estrategias metodológicas son empleadas en la medida que favorecen el rendimiento de las diferentes disciplinas permitirá también el entendimiento de las estrategias en aquellos sujetos que no las desarrollen o que no las aplican de forma efectiva, mejorando así sus posibilidades de trabajo y estudio. Pero es de

gran importancia que los educadores y educadoras tengan presente que ellos son los responsables de facilitar los procesos de enseñanza y aprendizaje, dinamizando la actividad de los y las estudiantes, los padres, las madres y los miembros de la comunidad. Educadoras y educadores deben organizar propósitos, estrategias y actividades.”

“...Aportar sus saberes, experiencia, concesiones y emociones que son las que determinan su acción y que constituyen su intervención educativa intencionada. En esta tarea diferenciadora los estudiantes reclaman desde lo que sienten y conocen, motivados por firma de la libertad que se les ofrece. Por su parte, intervienen con sus emociones, saberes y expresiones culturales y comunitarias específicas en el proceso educativo...” (Díaz, 2002 p.151)

Según Levin (1971) afirma: “Es la responsabilidad de los docentes compartir con los estudiantes que atienden, así como con las familias y personas de la comunidad que se involucren en la experiencia educativa.”

“...Pueden identificares aquí dos líneas principales de trabajo iniciadas desde la década de los setenta: la aproximación impuesta que consiste en realizar modificaciones o arreglos en el contenido o estructura del material de aprendizaje; y la aproximación inducida que se aboca a entrenar a los aprendices en el manejo directo y por si mismos de procedimientos que les permitan aprender con éxito de manera autónoma...” (p.72).

2.2.- Concepto de estrategias metodológicas

El concepto de estrategia ha sido objeto de múltiples interpretaciones, de modo que no existe una única definición; se puede considerar una acción consciente, deseada y determinada de forma anticipada con el fin de asegurar el logro de los objetivos, es cualquier conjunto de acciones o comportamientos, sea deliberado o no, también es cualquier posición visible o forma de situar al sujeto en el entorno sea directamente competitivo o no sin embargo la estrategia consiste no en elegir una posición sino en arraigar compromisos en las formas de actuar o responder; es un concepto abstracto que representa para una organización lo que la personalidad para el individuo.

Se retoma también la definición desde lo clásico donde la estrategia es definida como un "proceso a través del cual el estratega se abstrae del pasado para situarse mentalmente en un estado futuro deseado y desde esa posición tomar todas las decisiones necesarias en el presente para alcanzar dicho estado."

Dobles (1941) afirma: "Las Estrategias Metodológicas podemos comprenderlas como los recursos o medios utilizados por el docente para cumplir con el objetivo propuesto al momento de impartir un contenido de clases, por ende, podemos decir que éstas influyen directamente en el Rendimiento Académico de los alumnos, puesto que no todas las estrategias se adecúan a todas las asignaturas impartidas a los alumnos ni a sus edades. La Estrategia consiste en la habilidad para dirigir, conducir un asunto y en nuestro caso para conducir el aprendizaje." (p.71)

Llegando a la conclusión que como resumen son los métodos que se utilizan para hacer algo y los resultados que se obtienen dependerán en gran medida de saber elegir el método más eficaz para cada tarea.

Frida, (2002) afirma. "Las estrategias metodológicas son procedimientos que el agente de enseñanza utiliza en forma reflexiva y flexible para promover el logro de aprendizaje significativo en los alumnos" (p.141). Llegando a su conclusión que las estrategias de enseñanzas son medios o recursos para prestar la ayuda pedagógica.

2.3.-Clasificación de las estrategias

Un primer acercamiento a las formas de aprendizaje intelectual nos remite a un modelo de procesamiento cognitivo de la información. Para ello, se presentarán las aportaciones realizadas por diversos autores, a través de una metodología descriptiva, referidas a los procesos cognitivos y meta cognitivos, las estrategias y estilos de aprendizaje que se pueden inferir de tal procesamiento, su conceptualización y clasificación, para describir un modelo teórico de funcionamiento cognitivo que los aglutine.

2.4.- Estrategia de aprendizaje o cognitiva:

Las estrategias de aprendizaje cognitivos según Weinstein y Mayer, (1986) Se la puede definir como “un proceso constructivo del conocimiento que afecta particularmente al sujeto que lo realiza y en el que no se puede restar importancia a sus características particulares pues de ello depende la interacción de los contenidos, su enseñanza y las acciones que dicho sujeto realiza interna y externamente para apropiarse del saber y aplicarlo a su cotidianidad.” (p.90)

Esta afirmación sobre concepto de estrategia de aprendizaje es coincidente con lo que expresa Schmeck (1988): “Un estudiante, en un marco escolar propicio, realiza un doble aprendizaje: el relativo a la materia y el relativo al proceso de pensamiento. Si éste al estudiar un tema lo memoriza, aprende a memorizar; si al estudiar lo sintetiza, aprende a sintetizar.”

“...Ello manifiesta que la formación del alumno en estrategias de aprendizaje no tan solo le ayuda a mejorar su rendimiento académico, sino también el desarrollo de la comprensión, la síntesis, el análisis, en los que se basan los procesos de pensamiento y los cuales los profesores demandan de los estudiantes cuando les piden que sean analíticos, críticos, creativos, seres pensantes...” (p.37)

La investigación sobre estrategias de aprendizaje llevó a Schmeck (1988) a concluir: “Que cada persona desarrolla durante su vida, como característica de su personalidad, un estilo de aprendizaje. Por tanto, implica cada vez acciones de mayor complejidad en las que se hace uso del repertorio de aprendizajes que involucra el antes, el ahora y el futuro y donde la capacidad de la memoria se vuelve un elemento de invaluable importancia en la adquisición del aprendizaje.”

“...Para comprender como aprendemos es necesario involucrar el funcionamiento de la memoria pues es esta la encargada en los seres humanos de registrar retener y recuperar la información; proceso sin el cual no sería posible que se diera el aprendizaje el que a su vez requiere ser muy significativo para perdurar a través del tiempo y ser utilizado

de manera eficaz mediante el uso de diversas estrategias cuando sea necesario....” (Schmeck, 1988. p.90)

2.5.- Estrategias de adquisición de conocimiento:

Según Díaz (2002) afirma: “Las Estrategias de adquisición de conocimiento constituyen uno de los tipos de información gráfica más ampliamente empleados en los diversos contextos de enseñanza (clases, textos, programas por computadoras, etc.). Son recursos utilizados para expresar una relación especial esencialmente de tipo reproductivo. Esto quiere decir que en las ilustraciones el énfasis se ubica en reproducir o representar objetos, procedimientos o procesos cuando no se tiene la oportunidad de tenerlos en su forma real o tal y como ocurren.”

“...Debemos considerar que para el buen uso de las ilustraciones debemos plantearnos de una u otra forma las siguientes cuestiones:
a) qué imágenes queremos presentar (calidad, cantidad, utilidad);
b) con qué intenciones (describir, explicar, complementar, reforzar); c) asociadas a que discurso y d) a quiénes serán dirigidas (características de los alumnos, como conocimientos previos, nivel de desarrollo cognitivo, etc.)....”(p.146)

Mayer (1984) afirma: “Son aquellas que se utilizan para adquirir conocimiento fundamentalmente en el contexto educativo y para una mejor comprensión se analiza desde tres categorías fundamentales las cuales están interrelacionadas permitiendo la eficacia en el aprendizaje siendo estas las estrategias de ensayo, elaboración y de organización de la información que deseamos aprender. Cada grupo de estrategias está relacionado con los procesos cognoscitivos que nos permiten codificar, almacenar y evocar la información que recibimos del medio ambiente (un texto, un docente o cualquier otra fuente de información).”

“Así, las estrategias de ensayo nos permiten codificar o registrar la información y llevarla al almacén de la memoria a corto plazo (memoria de trabajo). “(p.45)

2.6.- Estrategias de resolución de problemas:

Labarrete, (1998) afirma: “Las Estrategias de resolución de problemas se entiende como la capacidad que se tiene para utilizar lo aprendido en función de resolver asertivamente diferentes situaciones para lo cual se debe enfrentar un desafío, formularse preguntas, clarificar objetivos, definir y ejecutar el plan de acción y evaluar la solución. “

“...Existen tantas estrategias como variedad de pensamientos, de situaciones, de contextos lo que lo diferencia es la manera como cada sujeto asume lo que sabe y lo adapta a la necesidad...” (p.115)

2.7.- Estrategias Pedagógicas:

Urrego (2008) afirma: “Que las estrategias pedagógicas son una propuesta para la formación y requiere de intervención en todos los procesos de formación que integre los conocimientos, habilidades, los valores requeridos en las prácticas docentes para la transformación del modo de actuación profesional del docente que garantice un desempeño profesional eficiente y pertinente para asumir los retos de la globalización y aportar al desarrollo de la sociedad.” (p.32)

“...Para desarrollar la estrategia pedagógica, es necesario en principio tener claro el concepto de estrategias la cual se hace referencia, el cual además ha sido objeto de múltiples interpretaciones de modo que no existe una única definición al respecto, puede identificarse como: conjunto de medios para lograr un fin, objetivo, pasos o concepciones que aportan a la estructuración de las mismas y se parte de lo planteado...” (Goce y José, 1998)

Hernández y García, (2009), señalan que “esta definición concepto es reduccionista en cuanto se queda en solo procedimiento, lo cual no establece el alcance que debe tener la estrategia pedagógica propuesta Llegando a su conclusión que el profesor es mediador entre el alumnos y la cultura entre su propio nivel cultural, por la significación que asigna al currículo en general y al conocimiento que transmite en particular, y por las actitudes que tiene hacia el conocimiento o hacia una parcela especializada del mismo.”

2.8.- Estrategia didáctica

Hernández y García, (2009), se define como “todas aquellas ayudas planteadas por el docente que se proporcionan al estudiante para facilitar un procesamiento más profundo de la información. A saber, todos aquellos procedimientos o recursos utilizados por quien enseña para promover aprendizajes significativos.”

Brandt (1998) las define como:

“...Estrategias para aprender, Las estrategias de aprendizaje, son el conjunto de actividades, técnicas y medios que se planifican de acuerdo con las necesidades de la población a la cual van dirigidas, los objetivos que persiguen y la naturaleza de las áreas y cursos, todo esto con la finalidad de hacer más efectivo el proceso de aprendizaje. Es relevante mencionarle que las estrategias de aprendizaje son conjuntamente con los contenidos, objetivos y la evaluación de los aprendizajes, componentes fundamentales del proceso de aprendizaje...”(p.56)

Podemos indicar entonces que las estrategias son las técnicas o formas que utilizan los docentes o entrenadores cuya finalidad es obtener mejores aprendizajes y optimizar los resultados.

2.9.- El papel del profesor

La teoría de Ausubel (1960) Sugiere: “Que el profesor puede facilitar el aprendizaje significativo por recepción, mediante seis tareas fundamentales:”

- “Determinar la estructura conceptual y proposicional de la materia que se va a enseñar, el profesor debe identificar los conceptos y proposiciones más relevantes de la materia. Debe hacer una especie de “mapa” de la estructura conceptual del contenido y organizarlo secuencialmente de acuerdo con esta estructura.” (Ausubel, 1960)
- “Identificar qué conceptos y proposiciones relevantes para el aprendizaje del contenido de la materia, debería poseer el alumno en su estructura cognitiva para poder aprender significativamente ese contenido. Se trata de identificar conceptos, ideas y proposiciones (subsumidores) que sean específicamente relevantes para el aprendizaje del contenido que se va a enseñar. ¿Cuáles son los conocimientos previos que debe poseer el alumno para comprender el contenido?” (Ausubel, 1960)
- “Diagnosticar lo que el alumno ya sabe; es necesario intentar seriamente determinar la estructura cognitiva del alumno antes de la instrucción, ya sea a través de pre-test, entrevistas u otros instrumentos. Evidenciar los conocimientos previos del alumno. ¿Qué sabe el alumno?” (Ausubel, 1960)
- “Enseñar empleando recursos y principios que faciliten el paso de la estructura conceptual del contenido a la estructura cognitiva del alumno de manera significativa. La tarea del profesor es aquí la de auxiliar al alumno para que asimile la estructura de la materia de estudio y organice su propia estructura cognitiva en esa área del conocimiento, a través de la adquisición de significados claros, estables y transferibles.” (Ausubel, 1960)
- “Permitir que el alumno tenga un contacto directo con el objeto de conocimiento, de esta manera se logra la interacción entre sujeto y objeto, lo que permite que el alumno lleve a cabo un proceso de reflexión al cual llamaremos asociación, de esta

manera el alumno une ambos conocimientos y logra adquirir uno nuevo, o por el contrario no los asocia, pero los conserva por separado. Enseñar al alumno a llevar a la práctica lo aprendido para que este conocimiento sea asimilado por completo y logre ser un aprendizaje perdurable.” (Ausubel, 1960) (p.267-272)

CAPITULO III.

MARCO TEORICO DEL SALTO TRIPLE.

3.1.- Concepto de atletismo

Según Sanabria (2009) afirma: “Podemos aplicar una definición actualizada: el atletismo es un deporte que cuenta con diferentes pruebas (de velocidad, de resistencia, lanzamientos de objetos, saltos de distintas modalidades, etc.), en cada una de estas pruebas se demuestran distintas habilidades físicas y técnicas que permiten el desarrollo de las mismas. La lucha contra el tiempo y la distancia, es un factor importante para perseguir el objetivo principal: la superación de uno mismo.” (p.90)

3.2.- Salto triple

Gaytán y Oyola, (2015) describen que, “el salto triple nació, sin duda, de una mala interpretación de las pruebas atléticas practicadas por los griegos. Éstos, en efecto, sumaban los resultados de los tres mejores saltos de la competición de salto de longitud, lo que llevó a pensar que practicaban un salto triple encadenado. Sea como fuere, el salto triple precisará mucho tiempo para imponerse en tanto que disciplina por completo.”

“...en los primeros Juegos Olímpicos modernos. Si en lo sucesivo tiene derecho a ser mencionado entre las pruebas atléticas más preciadas, es esencialmente gracias a su carácter espectacular, así como a las cualidades físicas y técnicas que exige por parte de quienes lo practica. Sólo los verdaderos especialistas pueden brillar en esta disciplina que requiere a la vez velocidad, fuerza y coordinación, así como una extremada precisión técnica. Hasta las postrimerías del siglo XIX se practicaban los tres saltos sin una forma fija. Los irlandeses empleaban la misma pierna, mientras los escoceses solían hacer los dos primeros

con la misma para cambiar de pierna en el tercer salto...” (Gaytán y Oyola, 2015)

Webster (2010) asevera: “Que el salto triple tuvo sus orígenes en Irlanda y que los habitantes de este país dominaron durante la primera época de la historia en la especialidad. No obstante, en las primeras olimpiadas modernas los norteamericanos se llevaron las palmas.” (p.32).

“...El estilo irlandés se basaba en dos brincos (hops) y un salto final, es el llamado hop, hop and jump. Los americanos fueron los impulsores del estilo actual con un brinco con la misma pierna de batida (hop), una zancada (step) y el salto final de longitud, es decir el estilo conocido como hop, step and jump que es el que se consagraría en las reglas (en el siglo XIX no es fácil distinguir las marcas logradas en cada uno de los estilos) ...” (Webster, 2010)

3.3.- Concepto de salto triple

Según la Gran enciclopedia de los deportes Cultural, S. A. (2002) “El triple salto o salto triple es una prueba de atletismo que se engloba dentro de los saltos, compuesto por salto de longitud, salto de altura, salto con pértiga y triple salto. Para realizar un triple salto hay que realizar una secuencia de pasos. El primero es un salto a la pata coja, en el segundo se hace otro salto repitiendo la primera pierna y en el tercero se efectúa un cambio de pierna, siendo este el último impulso antes de caer en la arena.”

“El salto sigue una de las dos secuencias de piernas: izquierda, izquierda, derecha y caída o derecha, derecha, izquierda y caída. Un concurso estándar, está compuesto por seis intentos, los tres primeros para todos los atletas y los tres últimos para los ocho mejor clasificados, denominados saltos de mejora.” (IAAFF)

“En caso de ser 8 o menos atletas, todos pasarán a la mejora. Ganará el atleta que mejor marca haya realizado, en caso de empate se comprobará la segunda mejor marca de cada uno de ellos y así sucesivamente. La medición se realiza desde la huella más cercana dejada por el atleta en la arena hasta la tabla de batida, si el saltador realiza la primera batida pasada esta línea, el salto será anulado” (p.141)

3.4.-Principales estilos de saltos

Según Matthews, (2004) existen estos principales estilos:

“Primitivos: hasta las postrimerías del siglo XIX se practicaban los tres saltos sin una forma fija. Los irlandeses empleaban la misma pierna, mientras los escoceses solían hacer los dos primeros con la misma para cambiar de pierna en el tercer.”

Hop-step-jump: “los especialistas americanos de aquella época con la adopción de la técnica escocesa, practicaban un segundo salto muy corto, con la idea de no perjudicar el tercero, de ahí la denominación estadounidense de hop, step and jump.” (Matthews, 2004)

El estilo japonés “planteaba la colaboración de los elementos de velocidad de carrera y fuerza de salto, la mayoría de los atletas procedían de salto de longitud - con un segundo salto más largo con la característica de máxima elevación de la rodilla de la pierna avanzada, para una parábola más alta y aumento progresivo del mismo.” (Matthews, 2004)

El estilo soviético, “se basada en la fuerza, con parábolas de salto elevadas en particular la primera y la tercera, por lo que se la conoce también como la técnica de salto vertical, con la característica del movimiento paralelo de los brazos desde la batida en la tabla” (Matthews, 2004)

El estilo polaco “se basaba en la velocidad, con parábolas de salto progresivamente ascendentes, pero con una mayor horizontalidad que los

soviéticos, de aquí la denominación de técnica de salto plano, para mantener mejor el ritmo y la velocidad adquirida por la carrera de impulso.” (Matthews, 2004)

El estilo mixto, “se basa en una técnica con trabajo paralelo de brazos a partir del segundo salto y con parábolas intermedias de salto entre las formas rusa y polaca, conocida también como salto natural, con un tercer salto más largo que el primero.” (Matthews, 2004, P.34-35).

3.5.- Técnica para el salto triple

El CAT, (2002) señala, que “Para realizar un triple salto hay que realizar un primero, un segundo y un tercero. El primero es un salto a la pata coja, en el segundo se hace un cambio de pierna, y en el tercero se cae al foso de arena. El salto sigue una de las dos secuencias de piernas: izquierda, izquierda, derecha y caída o derecha, derecha, izquierda y caída. El reglamento establece las mismas normas para que el salto sea válido en la batida. Es decir, se toca tabla, pero no se supera.”

“Esto se realiza gracias a la lámina de plastilina que se coloca justo después de la tabla. La medición del salto se realiza desde la extrema de la tabla hasta la marca en la arena más cercana a esta. Carrera de aproximación Es similar a la de longitud, con menos variaciones de ritmo y amplitud en los últimos pasos (carrera más homogénea).” (CAT, 2002)

Primer salto.

(HOP) Según Valero (2007) afirma: “El objetivo primordial del primer salto es mantener el equilibrio corporal mantener la velocidad obtenida en la carrera de impulso. -lograr un vuelo largo y plano. En el momento del pique el eje corporal debe ser más vertical que en el salto en largo, la cadera está casi

encima de la perpendicular al piso del pie de pique. En cada pique el atleta pierde parte de su velocidad.”

Desde el punto biomecánico; “este efecto se logra mediante rigidificación del complejo musculo tendíneo (CMT) de toda la musculatura extensora de la pierna de batida. Se incluye la fijación de la cadera con mención especial a la musculatura posterior del muslo. El saltador deberá efectuar una batida más profunda que la de **un salto de** longitud, aunque el despegue sea similar. En la suspensión las piernas realizan el gesto de 2 pasos en el aire. El tronco permanece en todo momento en posición vertical. En la adaptación la pierna de batida que había quedado atrasada después del segundo paso se adelanta extendiéndose y buscando activamente el suelo en el aterrizaje. La pierna que se ha batido es la misma que la que va a batir de nuevo en el segundo salto.” (Valero, 2007) (p.76)

Segundo salto

(STEP) Según Valero (2007) afirma: “En este salto es donde radican las mayores dificultades del saltador de triple. El peso del cuerpo debe ser frenado y vuelto a acelerar por la misma pierna, sin permitir la pérdida de velocidad horizontal. La batida es más larga que la del Hop, la pérdida en velocidad horizontal ligeramente más alta, la distancia alcanzada menor y el saltador flexiona ligeramente más la pierna de batida. El objetivo de este salto es igualar la distancia del primer salto.”

La secuencia de movimientos según Schmolinsky (1985) es:

- “El pique se realiza en forma activa y rápida con un movimiento hacia abajo y atrás.”
- “La pierna libre se proyecta arriba y adelante con el muslo superando la horizontal, acompañada en lo posible por un doble impulso de brazos, que pueden actuar flexionados o extendidos.”
- “Cuando se alcanza el punto más alto de la parábola, comienza a extenderse buscando el piso.”

- “La posición del tronco es siempre perpendicular al piso para mantener el equilibrio.”
- “El contacto con el piso es con toda la planta y se realiza por delante de la perpendicular al piso del centro de gravedad.” (p.77)

Schmolinsky, (1985) señala que “Cuanto mayor es la velocidad horizontal de la masa corporal en ese momento, más cerrado debe estar el ángulo entre la pierna de pique y el suelo, para evitar picar en forma pasiva” (p.71)

Tercer salto

(JUMP) Según Valero (2007) afirma: “En este salto es cuando intento dar el máximo y se alcanza un Angulo de despegue parecido al salto de longitud.”

La secuencia del salto sería la siguiente:

- “Pique activo con un ángulo de aproximadamente 20°.”
- “La pierna se extiende completamente.”
- “Elevación por encima de la horizontal del muslo de la pierna libre o de impulso.”
- “En lo posible, se utiliza doble acción de brazos en el momento del pique.”
- “El tronco permanece perpendicular al piso hasta el inicio del agrupamiento y caída.”

“...En la caída se intenta minimizar la pérdida de la distancia alcanzada. El saltador debe intentar caer con los pies lo más cerca posible del final de la parábola y a continuación acercar los glúteos lo más posible a los talones, y poder sentarse sobre ellos. El triplista, en la fase de suspensión, sólo podrá hacer, o un salto natural o un salto en extensión. En clase hemos utilizado siempre el de natural...” (Valero 2007 - P.77-78)

3.6.- Aspectos Metodológicos del Salto Triple

Técnica natural

Según Jaramillo (2004) indica: “Como su nombre lo indica, es la más natural en cuanto a las acciones que realizan los diferentes segmentos del cuerpo; la más fácil de dominar y por lo tanto la más aconsejable para principiantes: el primer salto es el más largo y raso, el segundo es el más corto y algo más alto que el primero, y el tercero es el más alto de todos, más largo que el segundo y más corto que el primero. La proporción en cada salto aproximada sería de: 37.2%, 29.3% y 33.5%. El trabajo de los brazos es alternativo, similar a la acción de carrera.” (p.97)

Técnica de velocidad o de carrera

Según Jaramillo (2004) existen dos tipos de técnicas:

Técnica polaca: “es una variante de la natural adaptada a los saltadores de gran velocidad. Es la más económica de todas las técnicas, ya que sus saltos son rasos, produciéndose un gran ahorro de energía y una mínima pérdida de velocidad. El **primer** salto es más corto que en la natural y que en la rusa; el segundo salto es ligeramente más largo que en la natural, más largo que en la rusa y más raso que ambas; el tercer salto es el más largo y su altura es inferior a las técnicas natural y rusa. La proporción aproximada de los saltos es de: 33%, 28.8% y 38.2%. La acción de los brazos es alternativa, similar a la técnica natural.” (Jaramillo, 2004)

Técnica rusa o de doble acción de brazos “Es una técnica diseñada para saltadores muy potentes, con gran fuerza en su tren inferior. La toma de contacto del pie, batida activa, es muy importante en los 3 saltos para compensar la pérdida de velocidad horizontal, dada la gran altura de los mismos.” (Jaramillo, 2004)

- **El primer salto** “es más alto que en las técnicas anteriores, de longitud aproximada a la natural y más larga que en la plana o polaca.”
- **El segundo salto** “es también más alto que en las otras técnicas y de longitud similar a la natural e inferior a la plana.”

- **El tercer salto** “es más alto que los dos primeros, pero más bajo que en las otras técnicas.” (La proporción aproximada es de: 38%, 28.5%, 33,5%)

“...El trabajo de los brazos es simultaneo en cada salto ambos brazos van adelante y durante el vuelo se van situando atrás para ayudar a la amortiguación en cada aterrizaje y colocarse nuevamente en posición de sumar fuerzas a la pierna de impulso...” (Jaramillo, 2004 - p.98-99)

3.7.-Características del atleta

Distribución del esfuerzo

Según Aschwer (2000) afirma: “Es importante que el atleta realice primero un conjunto de ejercicios previos a un esfuerzo de mayor intensidad, realizados al objeto de despertar al organismo física y psíquicamente y garantizar su funcionamiento a lo largo de una competición.”

“...debemos tener en cuenta el tiempo de duración de los ejercicios, la clase de ejercicios que vayamos a realizar y el tiempo que puede transcurrir desde que termina el calentamiento hasta el comienzo de la competición. Es importante para el triplista saber distribuir adecuadamente los tres impulsos; deben ser lo más iguales posible. Se corre el riesgo de realizar un primer salto muy bueno y un segundo malo, lo que sería insuficiente en la alta competición...” (Aschwer, 2000 - p.51)

Fuertes tobillos

Según Guirado (2014) afirma: “Desde cierto punto de vista, el triple es una prueba antinatural. Los triplistas, al caer en sus batidas, someten a su tobillo a un golpe equivalente a tres veces el peso del atleta. Es decir, cerca de trescientos kilos en el choque contra el suelo. Así que deberemos tenerlos

bien cuidados y entrenados para estas ocasiones. Con trabajos de pliometría y musculación conseguiremos una buena resistencia a la torsión de los mismos en caso de accidente.” (P.15)

Fibras

Según Viadé, (2003) afirma: “Las fibras musculares son las células que componen los músculos y tienen la habilidad de contraerse y relajarse en respuesta a los mensajes de nuestro sistema nervioso central. Aunque existen distintas clasificaciones de los tipos de fibras musculares, podemos decir que existen tres tipos distintos de fibras musculares:”

- “Fibras musculares tipo I o de contracción lenta”
- “Fibras musculares tipo II o de contracción moderadamente rápida”
- “Fibras musculares tipo III o de contracción rápida”

“...Las fibras de los saltadores son, en una enorme proporción, explosivas y muy rápidas, totalmente anaeróbicas en su funcionalidad desde el punto de vista energético. El saltador debe nacer con estas fibras, pero también se pueden desarrollar a base de pesas, multisaltos y muchos ejercicios de flexibilidad y técnica...” (Viadé, 2003 - p.43)

Capacidad de impulsión

Rios, Quinaluisa y Toapanta, (2013). Señalan que “Todos los saltadores tienen una gran capacidad de impulsión. Tanto en altura como en pértiga, longitud y triple salto hay una elevación sobre el suelo. Dentro de la elevación también hay algo de salto en extensión.”

“...es imprescindible tener una buena capacidad de impulsión, o lo que en el argot se llama -bote-. Sin bote no se puede saltar, y se consigue gracias a las fibras explosivas y rápidas, a las que

hemos hecho referencia...” (Rios, Quinaluisa y Toapanta, 2013).

Memoria para mecanizar

Según Guirado (2014) afirma:

“...Los saltadores han de ser personas hábiles y flexibles, con una serie de cualidades innatas: capacidad de mecanizar, de asimilar, de archivar movimientos musculares. En las cuatro especialidades, los saltadores hacen la película -in mente- de cómo van a realizar el salto antes de llevarlo a cabo...”

“...Tienen perfectamente talonada su carrera, saben los pasos exactos que dan desde el sitio en que la inician, que previamente marcan en la pista, y saben también el lugar desde donde deben batir. Si se equivocan, aunque sea medio pie abajo o arriba, puede ser fatal para el resultado final...”

“...Luego, una vez que se elevan, los saltadores tienen que mecanizar en el aire toda una serie de movimientos, según el estilo característico de cada uno. Esta mecanización se ensaya en los entrenamientos, repitiendo miles y miles de veces, hasta que lo puedan hacer prácticamente sin pensar...” (p.18)

Velocidad

Según Guirado (2014) afirma: “Evidentemente tienen que ser muy rápidos; no hay un solo saltador de cualquiera de cualquiera de las cuatro especialidades que no sea un gran velocista. Incluso más rápido de puesta en acción que un velocista de cierta calidad, con la diferencia que no aguantaría una carrera de 100 metros. En 20, 30, y 40 metros tienen que ser muy veloces.” (p.19)

Concentración

Según Ellison (2006) afirma: “Sin una concentración efectiva, un atleta se enfocará en indicaciones poco importantes a expensas de las críticas y logrará distraerse. Las técnicas se han desarrollado para hacer que los deportistas mejoren la concentración. Si bien hacer esto requiere de un gran esfuerzo, una vez logrado es natural. Un atleta puede tener que cambiar sus centros de atención varias veces durante una actuación deportiva, como lo hace una cámara al cambiar su foco.”

“...Él podría tener que desconectarse de las burlas de una multitud hostil a la vez que realiza un salto, por ejemplo. Dos minutos más tarde, podría tener que ampliar su foco para mirar la tribuna. La psicología del deporte enseña técnicas para estrechar y ampliar el foco y a fluctuar entre estos dos estados. Algunos piden palmas a los espectadores, pero es porque ese tipo de apoyo les ayuda a concentrarse...” (p.28)

Nutrición

Según Darwin (2005) afirma: “Como todos los saltos atléticos se caracterizan por ser pruebas explosivas, la nutrición de los saltadores es muy parecida a la que llevan a cabo los especialistas en pruebas de velocidad o vallas. Los saltadores queman fundamentalmente glucógeno, por hacer uso de fibras explosivas o rápidas, que sólo gastan este combustible de gran calidad.”

“...A los saltadores les cuesta especialmente quemar grasas y, como generalmente han de ser altos y delgados, coger demasiado peso sería un handicap enorme en la competición. La calidad en la alimentación es la misma para todos los saltadores. Su dieta debe ser variada y equilibrada...”

“...La cantidad de calorías que deben ingerir está en función de la cantidad de trabajo que desarrollen diariamente y también del volumen corporal que hay que nutrir. Como hacen numerosos entrenamientos de fuerza, deben asimilar más calorías en forma de proteínas que cualquier otro atleta de una especialidad no explosiva. Alrededor de un 2 o 3% más. En cuanto a las vitaminas se refiere, toman las mismas que cualquier otro atleta...”(p.33)

3.8.-Programación del entrenamiento

Hernández, (2006), indica que, para tener buenos resultados en el salto triple, se debe tener en cuenta una buena programación de entrenamiento la misma que se define como: “La programación y organización del entrenamiento, requiere un conocimiento completo y profundo de la naturaleza del proceso de entrenamiento, es decir, sobre el contenido y sobre su estructura y la modificación de su orientación con el aumento de la maestría de los atletas.”

Hernández, (2006), también señala que “los conocimientos forman parte de un conjunto de datos científicos que por primera vez explican como el entrenamiento influye sobre la personalidad y sobre el organismo del atleta y que después deben ser sistematizados, de modo que garanticen la elaboración y el desarrollo de los principios metodológicos que determinen directamente la solución práctica de los problemas de programación y de organización del proceso de entrenamiento.”

“...El programar es un proceso a largo plazo, ya que los atletas de elite a veces no llegan a su capacidad máxima hasta los 24 años de edad o aún más tarde. En este programa a largo plazo, el entrenador suele determinar lo que el atleta quiere conseguir a través del año y divide el año en cierto número de periodos. En el caso de los atletas más jóvenes, y con menos experiencia, los periodos entre cada objetivo a veces tienen

que ser más cortos, y el objetivo podría ser por ejemplo para la próxima temporada...” (Hernández, 2006),

Según Jaramillo, (2004) afirma: “El término periodización se usa para describir la división del programa de entrenamiento en cierto número de periodos de tiempo. Cada periodo tendrá objetivos específicos de entrenamiento.”

“...El objetivo principal de cualquier programa es el de asegurar que el atleta participe en las competencias más importantes de la temporada y que esté totalmente preparado y en la forma física y mental para ejecutar la disciplina a un nivel que nunca haya conseguido antes. El alcance de la mejor marca en el momento adecuado y el sitio adecuado se denomina el pico. La programación para el año o la temporada que viene se realiza hacia atrás...” (Jaramillo, 2004)

Todo entrenador y saltador, deben tener presente las fechas de participación en competencias, para ello deben tener presente el tiempo para realizar una programación adecuada, así como también escoger las actividades que se desarrollen con el fin de tener mejores resultados.

Las características de un saltador de triple, es parecido al de salto largo, se deben cumplir con los siguiente:

- “Circuitos de velocidad y potencia.”
- “Ejercicios de agilidad.”
- “Series de velocidad (60-80).”
- “Multisaltos y saltos completos con aumento del número de pasos”
- “Pesas, cargas medias (50%) ejecutadas rápidamente”
- “Trabajo técnico (talonamiento, batida, vuelo...)”
- “No obstante, destacan algunos aspectos como”
- “Mayor trabajo de velocidad y multisaltos que en longitud”
- “Trabajo intensivo de ambas piernas.” (p.190-191)

3.9.- Reglas

Según reglamento de la IAAF (2012-2013) nos dice:

a. La competición de triple salto

El reglamento de triple salto se refiere a la competición con los siguientes aspectos:

- “Para que un salto sea válido, el atleta debe realizar los dos primeros saltos con el mismo pie (a pata coja) y el tercero con el otro pie.”
- “El salto a la pata coja deberá efectuarse de manera que el atleta caiga primeramente con el mismo pie que ha efectuado su batida; en el paso (segundo salto), contactará con la pista sobre el otro pie, en el que, posteriormente, se apoyará para efectuar el salto final.”
- “No se considerará salto nulo si el atleta al saltar toca el suelo con su pierna pasiva”.
- “Cada saltador dispone de un tiempo de 1,30 minutos para realizar el salto desde que es llamado por el juez.”
- “La medición del salto es la distancia de la perpendicular que va desde el punto en el que el saltador ha dejado la última huella hasta el límite de la plastilina con la tabla de batida.”
- “En el momento en que el atleta haya realizado el salto, debe salir por delante del foso”
- “Los saltadores que participan en la mejora de marca, saltarán por orden inverso a la marca alcanzada, es decir, el que posea la mejor marca saltará el último.”

Se considera salto nulo cuando el atleta:

- “Realiza cualquier tipo de salto con voltereta (salto mortal) durante la carrera de toma de impulso o en el acto del salto.”
- “Si sobrepasa el tiempo de 1,30 minutos para la realización del salto desde que es llamado por el juez.”
- “Si se levanta, gira y regresa pisando la zona de caída.”
- “Si cae con una parte del cuerpo fuera del foso y por detrás de la última huella.”

- “Si no llega a la zona de caída al terminar el último intento.” (p.200)

1.10.-La tabla de batida

Según el reglamento de la IAAF (2014-2015) nos dice: “La tabla de batida de triple salto tendrá las siguientes características: a línea de batida estará colocada una tabla indicadora de plastilina.”

- “Será rectangular y hecha de madera u otro material rígido en el que los clavos del atleta agarren y no patinen. Medirá 1,22m de longitud; 20cm de anchura y no más de 10cm de grosor. Será pintada de un color que contraste, al igual que la plastilina, de otro color.”
- “La tabla estará montada en un hueco hecho en el pasillo, y la superficie elevada a unos 7mm. Los bordes de la tabla estarán inclinados en un ángulo de 45° con el borde más próximo al pasillo de toma de impulso o serán cortados de tal forma que el hueco cuando sea cubierto de plastilina dé un ángulo de 45° hasta la horizontal.”
- “La parte superior del indicador de plastilina estará cubierta por una capa de plastilina los 10 primeros mm y a lo largo de toda su longitud.”
- “Cuando esté instalada en el hueco, todo el conjunto está suficientemente rígido para poder soportar la fuerza del pie del atleta.”
- “La capa de plastilina podrá ser alisada por medio de un rodillo o raspador apropiado a fin de borrar las huellas hechas por los pies.”
- “La distancia entre la línea de batida y el extremo más lejano de la zona de caída deberá ser al menos de 21 m para hombres.”
- “En competiciones internacionales la línea de batida no estará a menos de 13m para hombres y 11m para mujeres.” (P.216)

3.11.- La zona de caída:

Respecto a la zona de caída, el reglamento de la IAAF (2014-2015) dice: “La zona de caída tendrá las dimensiones que se indican en el punto1. El eje longitudinal del foso coincidirá con el eje del pasillo de carrera. Cuando se dispongan dos fosos

paralelos uno al otro o escalonadamente la distancia entre ellos será de 0,30 m. El foso de caídas estará relleno por arena fina humedecida u otro material similar, que deje una huella clara y precisa de la caída del atleta al efectuar su salto.”

“La arena será de río lavada o arena de cuarzo con granos no mayores de 2 mm de los cuales no más del 5% en peso será inferior a 2 mm y no contendrá componentes orgánicos. La arena o el material de relleno deberán estar a nivel tanto con la tabla de batida, como con la cara superior de la pieza de remate del foso. El foso de caída estará limitado por un bordillo de al menos 5 cm de ancho y 20 cm de alto con el borde redondeado hacia el interior del foso y enrasado con el nivel del terreno.”

“Es conveniente para mejorar la seguridad que el borde superior del foso de caída sea de material flexible y redondeado. El foso tendrá resuelta la evacuación del agua de lluvia mediante un sistema de drenaje y se rellenará de arena con una profundidad de 0,20 m mínimo en los bordes y 0,30 m mínimo en el centro, el nivel de arena quedará enrasado con el bordillo, el terreno y el nivel de la tabla de batida. La zona de caída deberá ser cubierta por arena fina humedecida, y la superficie de dicha arena deberá estar a nivel con la tabla de batida.”

CONCLUSIONES

PRIMERO.- Los aportes de antecedentes dan a conocer del trabajo que significa el entrenamiento del salto triple, para ello se debe tener en cuenta las recomendaciones a si como también las características de los deportistas.

SEGUNDO.- Existen un sin numero de estrategias para el aprendizaje y la enseñanza de salto triple, es muy importante que se tenga en cuenta los aportes de lo antecedentes de estudio, pues en algunos caso se expone la importancia que tiene la enseñanza de esta prueba.

TERCERO.- existen varias definiciones del salto triple y todo lo que está en su entorno, para ello es de mucho interés que se conozcan aportes de estudios que ayuden a aplicar los aprendizajes llevándolos en un campo que podrá tener excelentes beneficios.

RECOMENDACIONES.

Se recomienda los siguientes:

- Capacitar a los docentes sobre estrategias y técnicas del salto triple.
- Seleccionar a los estudiantes que tengan las características y condición física apropiada para desarrollar las estrategias de aprendizaje.
- Realizar torneos deportivos cuya finalidad sea seleccionar a los mejores atletas.

REFERENCIAS CITADAS

- Alvarado, H.; Damians, MA.; Gómez, E.; Martorell, N.; Salas, A.; Sancho, S. (2007). Dislexia. Detección, diagnóstico e intervención Interdisciplinar. Revista Enginy. Número 16-17. Any 2007 Época III). Recuperado de: <http://candi.salonadistancia.com/articulos/dislexia-art%C3%ADculo-ENGINY-castellano.pdf>
- ANPE (2014). La dislexia en el aula. Madrid con la dislexia. Recuperado de: <https://www.madridconladislexia.org/guia-de-dislexia-para-educadores/>
- Baillet, L. (2015). Comprensión de la dislexia. Recuperado de: <https://kidshealth.org/es/parents/dyslexia-esp.html>
- Brunet, J. (1998). Definición de las dificultades de aprendizaje. Recuperado de: http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-logo/definicion_de_las_dificultades_de_aprendizaje.pdf
- Cesip (2006). Dificultades de aprendizaje. Recuperado de: http://www.cesip.org.pe/sites/default/files/27dificultades_de_aprendizaje.pdf
- Del Campo, E. (2016). Dificultades de aprendizaje e intervención psicopedagógica. Vol. I. Editorial Sanz y Torres. Recuperado de: <https://recursosdeunapedagoga.files.wordpress.com/2016/04/dificultades-de-ap-intervencic3b3n.pdf>
- García, José y Palomo, María Dolores (Abril, 1994) Contenidos Educativos y Generales en Educación Infantil y Primaria, 1ed. ED. ALJIBE, Málaga.
- Giménez, M. (2016). Causas de la dislexia. N° 71 junio 2016. Recuperado de: <http://publicacionesdidacticas.com/hemeroteca/articulo/071061/articulo-pdf>

Labarrete, Reyes Guillermo y Valvidia, Gladys, (1998:101-121): Pedagogía Pueblo y Educación, Habana, Cuba.

Machado, M. (2011). Características del niño con Dislexia. Recuperado de: <https://tratamientodedislexia.wordpress.com/2011/06/21/caracteristicas-del-nino-con-dislexia/>

Maciques, E. (2004). Trastornos del aprendizaje. Estilos de aprendizaje y el diagnóstico psicopedagógico. Habana, Cuba. Recuperado de: http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-equino/trastornos_del_aprendizaje_y_estilos_de_aprendizaje_1.pdf

Madrid con la dislexia (2014). Guía la dislexia. Recuperado de: <http://www.madridconladislexia.org/wp-content/uploads/2014/04/Gu%C3%A1Da-Madrid-con-la-Dislexia-.pdf>

Martínez, F. y Mendoza J. (2015). Como afecta la dislexia en el proceso de aprendizaje de los niños. Recuperado de: <http://www.eumed.net/libros-gratis/2015/1457/dislexia.htm>

Regueira, Iliana y otros, (1983:101-137): Teoría de la Enseñanza, UNAN- MANAGUA NICARAGUA.

Romero, J. y Lavigne, R. (2005). Dificultades en el aprendizaje. Unificación de criterios diagnósticos. Volumen I. Junta de Andalucía, España. Recuperado de: https://www.uma.es/media/files/LIBRO_I.pdf

Romero, J. y Lavigne, R. (2005). Dificultades en el Aprendizaje. Unificación de criterios diagnósticos. Volumen N° 2. Junta de Andalucía, España. Recuperado de: https://www.uma.es/media/files/LIBRO_II.pdf

Roncal Martínez, Federico, (2004): Mediación Pedagógica, Guatemala. 9. Sampieri Hernández, Roberto y otros, (2003): Metodología de la Investigación, Mc Graw Hill, 3ª. Ed, México.

Estrategias metodológicas para realizar el salto triple

INFORME DE ORIGINALIDAD

20%	18%	1%	11%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	atletismoessolocorrer.blogspot.com	3%
	Fuente de Internet	
2	alicia.concytec.gob.pe	2%
	Fuente de Internet	
3	es.slideshare.net	2%
	Fuente de Internet	
4	saltotriplesegundobachilleratob.blogspot.com	1%
	Fuente de Internet	
5	www.enjambre.gov.co	1%
	Fuente de Internet	
6	Submitted to Universidad Nacional de Educacion Enrique Guzman y Valle	1%
	Trabajo del estudiante	
7	repositorio.unap.edu.pe	1%
	Fuente de Internet	
8	Submitted to Universidad Nacional Abierta y a Distancia, UNAD,UNAD	1%
	Trabajo del estudiante	

9	repositorio.utn.edu.ec Fuente de Internet	1 %
10	Submitted to Universidad Abierta para Adultos Trabajo del estudiante	1 %
11	jesus-atletismo.blogspot.com Fuente de Internet	1 %
12	www.fpolar.org.ve Fuente de Internet	1 %
13	www.csd.gob.es Fuente de Internet	<1 %
14	Submitted to Universidad Estatal a Distancia Trabajo del estudiante	<1 %
15	sportimediegofente.blogspot.com Fuente de Internet	<1 %
16	Submitted to Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo Trabajo del estudiante	<1 %
17	sites.google.com Fuente de Internet	<1 %
18	escena-tomar.fun Fuente de Internet	<1 %
19	lookformedical.com Fuente de Internet	<1 %

20	pt.scribd.com Fuente de Internet	<1 %
21	clubdeatletismoagatas.files.wordpress.com Fuente de Internet	<1 %
22	atletismo-jhoncenda.blogspot.com Fuente de Internet	<1 %
23	dspace.utb.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
24	Submitted to Universidad Nacional de Educación Trabajo del estudiante	<1 %
25	www.monografias.com Fuente de Internet	<1 %
26	concurso.cnice.mec.es Fuente de Internet	<1 %
27	massobreelatletismo.blogspot.com Fuente de Internet	<1 %
28	Submitted to Instituto Superior de Formacion Docente Salomé Urenq Trabajo del estudiante	<1 %
29	repositorio.usfq.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
30	3bachilleratod.wordpress.com Fuente de Internet	<1 %