

Vitalia Revista Científica y Académica, Pilar, Paraguay.
ISSN en línea: 3005-2610, Edición Julio-Septiembre 2026, Volumen 7, Número 3
DOI: <https://doi.org/10.61368/r.s.d.h.v7i3>

Metodologías para optimizar el proceso de enseñanza aprendizaje del salto de longitud: revisión bibliográfica

Methodologies for optimizing the teaching-learning process of the long jump: a literature review

Juan Manuel Apodaca Vera
Universidad Católica de Cuenca, Ecuador

Gilbert Mauricio Vargas Cueva
Universidad Nacional Católica de Cuenca, Ecuador

Patricio Marcelo Barros Parra
Universidad Nacional Católica de Cuenca, Ecuador

Juan Pablo Ayala Granizo
Universidad Nacional Católica de Cuenca, Ecuador



DOI: <https://doi.org/10.61368/r.s.d.h.v7i3.1117>

Metodologías para optimizar el proceso de enseñanza aprendizaje del salto de longitud: revisión bibliográfica

Methodologies for optimizing the teaching-learning process of the long jump: a literature review

Juan Manuel Apodaca Vera¹

juan.apodaca.27@est.ucacue.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0008-6942-9856>

Universidad Católica de Cuenca
Macas, Ecuador

Gilbert Mauricio Vargas Cueva

correoooooooooooo@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-6750-8229>

Universidad Nacional Católica de Cuenca
Macas, Ecuador

Patricio Marcelo Barros Parra

patricio.barros@ucacue.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0006-8860-5419>

Universidad Nacional Católica de Cuenca
Macas, Ecuador

Juan Pablo Ayala Granizo

juan.ayala@ucacue.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0006-0381-1310>

Universidad Nacional Católica de Cuenca
Macas, Ecuador

¹ Autor principal

Correspondencia: juan.apodaca.27@est.ucacue.edu.ec

RESUMEN

La enseñanza del salto de longitud en contextos educativos, constituye un desafío pedagógico debido a la complejidad técnica de la prueba y a la persistencia de metodologías tradicionales que no siempre consideran el desarrollo motor del estudiantado. El objetivo del presente artículo fue analizar, mediante una revisión bibliográfica, las estrategias metodológicas empleadas en el proceso de enseñanza-aprendizaje del salto de longitud en contextos educativos y de iniciación deportiva. El estudio se desarrolló bajo un enfoque cualitativo, a través de una revisión bibliográfica de tipo narrativa con alcance integrativo. Se seleccionaron 18 artículos publicados entre 2010 y 2025, en idioma español e inglés, procedentes de bases de datos académicas reconocidas. La información fue analizada mediante procesos de categorización temática, considerando los principales enfoques pedagógicos, metodologías y formativos presentes en la literatura. Los resultados evidencian una tendencia hacia el uso de metodologías activas y progresivas, la enseñanza integral de las fases del salto de longitud, la integración pedagógica de capacidades físicas específicas y la incorporación de recursos didácticos y tecnológicos como apoyo al aprendizaje motor. Se concluye que la aplicación de estrategias metodológicas fundamentadas en evidencia científica contribuye a optimizar el proceso de enseñanza-aprendizaje del salto de longitud, fortaleciendo la formación integral del estudiantado y reduciendo la dependencia de prácticas empíricas en el ámbito educativo.

Palabras clave: salto de longitud, enseñanza-aprendizaje, estrategias metodológicas, educación física

ABSTRACT

The teaching of the long jump in educational settings constitutes a pedagogical challenge due to the technical complexity of the event and the persistence of traditional methodologies that do not always take students' motor development into account. The aim of this article was to analyze, through a bibliographic review, the methodological strategies employed in the teaching–learning process of the long jump in educational and sport initiation contexts. The study was conducted under a qualitative approach through a narrative literature review with an integrative scope. Eighteen articles published between 2010 and 2025, in Spanish and English, were selected from recognized academic databases. The information was analyzed through thematic categorization processes, considering the main pedagogical approaches, methodologies, and training perspectives identified in the literature. The findings reveal a growing trend toward the use of active and progressive methodologies, the comprehensive teaching of the phases of the long jump, the pedagogical integration of specific physical capacities, and the incorporation of didactic and technological resources to support motor learning. It is concluded that the application of methodological strategies grounded in scientific evidence contributes to optimizing the teaching–learning process of the long jump, strengthening students' holistic development and reducing reliance on empirical practices within the educational context.

Keywords: long jump, teaching–learning process, methodological strategies, physical education

INTRODUCCIÓN

La educación Física, como área fundamental del currículo educativo, tiene como propósito contribuir al desarrollo integral del estudiante a través del movimiento, favoreciendo dimensiones motrices, cognitivas, sociales y afectivas. En este contexto, el atletismo se consolida como un contenido pedagógico esencial, debido a su carácter formativo y a la diversidad de habilidades motrices que promueve. Dentro de las pruebas atléticas, el salto de longitud representa una disciplina de especial relevancia, ya que integra habilidades coordinativas, fuerza explosiva, control corporal y percepción espacio-temporal, elementos clave para el aprendizaje motor en edades escolares y de iniciación deportiva (Hay, 1993; Yu et al., 2020).

No obstante, la enseñanza del salto de longitud en contextos educativos continúa presentando dificultades metodológicas significativas. Diversos estudios coinciden en que, con frecuencia, esta prueba es abordada mediante metodologías tradicionales y homogéneas, centradas en la repetición técnica del gesto, sin considerar las diferencias individuales en los niveles de desarrollo biológico, madurativo y psicomotor del estudiantado (Sánchez et al., 2021; Arroyo, 2024). Esta práctica limita la comprensión del movimiento y reduce las posibilidades de un aprendizaje significativo, generando resultados técnicos poco consientes y altamente dependientes del empirismo del docente o entrenador.

La literatura científica ha evidenciado que el aprendizaje eficaz del salto de longitud no puede reducirse a la enseñanza aislada de sus fases técnicas, sino que requiere una planificación pedagógica estructurada, progresiva y contextualizada. El salto de longitud se compone de cuatro fases fundamentales, carrera de aproximación, despegue, vuelo y caída, cuya integración coordinada resulta determinante tanto para el rendimiento como para la adquisición del gesto técnico (Lees et al., 1994). Sin embargo, investigaciones recientes señalan que gran parte de las propuestas metodológicas priorizan únicamente la fase del despegue, dejando en segundo plano la enseñanza integral del movimiento (Benítez et al., 2022).

Desde una perspectiva pedagógica, distintos autores destacan la necesidad de adoptar metodologías activas que favorezcan la participación del estudiante y el aprendizaje significativo. Modelos como el

enfoque ludotécnico, las unidades didácticas progresivas y las situaciones problemáticas han demostrado ser estrategias eficaces para la enseñanza del atletismo en el ambiente escolar, al promover la motivación, la comprensión del gesto técnico y la transferencia del aprendizaje a contextos reales de prácticas (Blázquez, 2016; Arroyo, 2024). Estas propuestas se alinean con los principios de la pedagogía deportiva contemporánea, que concibe al estudiante como protagonista de su proceso de aprendizaje.

Asimismo, investigaciones en el ámbito del aprendizaje motor y la biomecánica aplicada a la educación física han aportado evidencia sobre la importancia del feedback visual, el enfoque atencional externo y el análisis del movimiento como herramientas didácticas para mejorar la ejecución técnica del salto de longitud. Estudios recientes demuestran que el uso de recursos tecnológicos accesibles, como el análisis de video, contribuye significativamente a la corrección de errores técnicos y a la comprensión del movimiento por parte del estudiante (He et al., 2021; Silva y Bezerra, 2020). Estas estrategias resultan especialmente pertinentes en contextos educativos, donde el objetivo principal no es el rendimiento competitivo, sino la mejora del aprendizaje motor.

Por otra parte, la integración del desarrollo de capacidades físicas específicas, como la fuerza explosiva y la coordinación, dentro del procesos de enseñanza-aprendizaje del salto de longitud ha sido ampliamente respaldada por la literatura científica. La evidencia sugiere que la inclusión de ejercicios pliométricos adaptados y actividades funcionales, diseñadas en función de la edad y el nivel de maduración del estudiante, favorece una ejecución técnica más eficiente y segura del salto (Markovic y Mikulic 2010; Purwanto, 2025). No obstante, estos contenidos deben abordarse desde una perspectiva pedagógica y no exclusivamente desde el entrenamiento deportivo.

En ese sentido, se hace necesario sistematizar la evidencia científica existente sobre las metodologías sobre las metodologías utilizadas en la enseñanza del salto de longitud, con el fin de identificar enfoques pedagógicos que respondan a las demandas del contexto educativo actual. Por ello, el presente artículo tiene como objetivo analizar, mediante una revisión bibliográfica, las estrategias metodológicas empleadas para optimizar el proceso de enseñanza-aprendizaje del salto de longitud en contextos

educativos y de iniciación deportiva, aportando fundamentos teóricos que orienten la práctica docente y contribuyan a una formación motriz integral.

METODOLOGÍA

El presente estudio se desarrolló bajo un enfoque cualitativo, mediante una revisión bibliográfica de tipo narrativa con alcance interrogativo, cuyo propósito fue analizar y sistematizar la evidencia científica relacionada con las metodologías empleadas en el proceso de enseñanza aprendizaje del salto de longitud en contextos educativos y de iniciación deportiva. Este tipo de revisión permite describir, comparar e interpretar distintos enfoques teóricos y metodológicos, resultando pertinente para investigaciones orientadas a la reflexión pedagógica y al análisis de prácticas educativas (Grant y Booth, 2009; Snyder, 2019).

La búsqueda de información se realizó de manera sistemática en bases de datos académicas reconocidas por su rigor científico y pertinencia en el ámbito de la educación y las ciencias del deporte. Se consultaron los repositorios SciELO, Redalyc, Dialnet; PubMed y Google Académico, priorizando artículos publicados en revistas indexadas y arbitradas. La revisión se efectuó durante el período comprendido entre octubre a diciembre de 2025.

Para la locación de los estudios se emplearon descriptores y palabras claves en español e inglés, combinados mediante operadores booleanos (AND, OR), tales como: salto de longitud, long jum, enseñanza del atletismo, aprendizaje motor, educación física, metodologías pedagógicas y long jump teaching. Esta estrategia permitió ampliar el espectro de búsqueda y asegurar la recuperación de literatura relevante para el objeto de estudio.

Se establecieron como criterio de inclusión los siguientes:

- Artículos científicos, revisiones bibliográficas y estudios académicos publicados entre los años 2010 y 2025.
- Documentos redactados en idioma español o inglés.
- Investigaciones vinculadas directamente con la enseñanza del atletismo o de iniciación deportiva.

- Estudios disponibles en texto completo.
- Por otra parte, se definieron como criterios de exclusión:
- Artículos de divulgación no científica, documentos periodísticos o materiales sin arbitraje académico.
- Investigaciones centradas exclusivamente en el alto rendimiento competitivo sin relación con procesos educativos.
- Estudios duplicados o con información insuficiente para el análisis metodológico.

A partir de la aplicación de los criterios establecidos se seleccionó un corpus final de 18 artículos científicos, los cuales fueron analizados de manera exhaustiva. El proceso de análisis se desarrolló mediante una categorización temática, considerando los principales enfoques abordados en la literatura:

Estrategias metodológicas para la enseñanza del salto de longitud.

Progresión del aprendizaje motor.

Integración de capacidades físicas en el proceso educativo.

Uso de recursos didácticos y tecnológicos en la enseñanza.

La información extraída fue organizada en matrices de análisis, permitiendo identificar tendencias, coincidencias y aportes relevantes desde una perspectiva pedagógica. Este procedimiento favoreció la síntesis interpretativa de los resultados y la elaboración de conclusiones orientadas a la mejora del proceso de enseñanza-aprendizaje del salto de longitud.

Tabla 1 Artículos científicos relacionados con la enseñanza-aprendizaje del salto de longitud

Autor(es)	Año	Tipo de estudio	Contexto	Aporte principal
Benítez et al	2022	Investigación aplicada	Iniciación deportiva	Identifica la fase de despegue como elemento clave y propone ejercicios pedagógicos adaptados a la edad
Yu et al	2020	Revisión narrativa	Educación	Analiza factores técnicos y coordinativos que influyen en el aprendizaje del salto

Silvia y Bezerra	2020	Revisión sistemática	Educación	Evidencia la eficacia del enfoque atencional externo con el aprendizaje motor
He et al	2021	Estudio experimental	Educación escolar	física Demuestra la utilidad del análisis de video como recurso didáctico.
Purwanto	2025	Estudio experimental	Educación secundaria	Analiza el efecto pedagógico de ejercicios pliométricos adaptados
Markovic y Mikulic	2010	Revisión científica	Educación deporte	y Sustenta integración pedagógica de la pliometría en el aprendizaje motor
Arroyo	2024	Propuesta didáctica	Educación secundaria	Aplica el modelo ludotécnico para la enseñanza del atletismo
Sánchez et al	2021	Investigación metodológica	Educación deportiva	Define invariantes motrices para la enseñanza del salto en edades escolares
Sánchez et al	2024	Propuesta metodológica	Educación básica	Plantea una metodología diferenciada para salto horizontales en niños
Litardo y Suntaxi	2024	Estudio descriptivo	Educación básica	Evidencia el impacto del mini atletismo en el desarrollo motor
Jiménez et al	2024	Investigación aplicada	Educación deportiva	Diseña un sistema de ejercicios para mejorar el despegue desde un enfoque pedagógico
Leyva y Gallardo	2022	Propuesta pedagógica	Educación secundaria	Integra ejercicios de fuerza en el aprendizaje del salto
Roberto Chávez	2022	Investigación aplicada	Educación escolar	Relaciona fuerza y aprendizaje técnico del salto
Pupo	2014	Investigación aplicada	Educación deportiva	Propone ejercicios pliométricos adaptados al aprendizaje motor
Martínez	2013	Propuesta didáctica	Educación física	Desarrolla unidades didácticas progresivas para el atletismo

Calderón et al	2010	Investigación pedagógica	Educación física	Presenta una alternativa metodológica para la enseñanza del salto
Camacho et al	2015	Investigación aplicada	Educación aplicada	Relaciona técnica del despegue con procesos de enseñanza
Despaigne	2015	Investigación aplicada	Iniciación deportiva	Corrige errores técnicos frecuentes desde una perspectiva formativa

Nota: Revisión de literatura científica sobre la enseñanza-aprendizaje del salto de longitud en contextos educativos y de iniciación deportiva. Fuente: Elaboración propia a partir de la revisión bibliográfica.

RESULTADOS

El análisis de los 18 artículos científicos seleccionados permitió identificar tendencias metodológicas consolidadas en relación con la enseñanza aprendizaje del salto de longitud en contextos educativos y de incitación deportiva. Los resultados se organizaron mediante una categorización temática que agrupa los aportes de la literatura en función de su orientación pedagógica, metodológica y formativa. Los estudios analizados coinciden en señalar que las metodologías tradicionales, basadas en la repetición técnica y en la corrección mecánica del gesto, presentan limitaciones para favorecer un aprendizaje significativo en el ámbito educativo. Investigaciones de carácter pedagógico evidencian que la ausencia de diferenciación metodológica según la edad y el nivel de desarrollo motriz del estudiante genera errores técnicos persistentes y desmotivación en la práctica (Sánchez et al., 2021; Sánchez et al., 2024).

En contraste, diversas propuestas metodológicas plantean la necesidad de aplicar estrategias activas y progresivas, adaptadas al contexto escolar. Estudios desarrollados en educación secundaria y básica destacan que la estructuración de las tareas a partir del juego, la exploración motriz y la resolución de problemas favorece la comprensión del gesto técnico y la participación del estudiantado (Arroyo, 2024; Martínez, 2013; Calderón et al., 2010). Estos enfoques metodológicos permiten una enseñanza más flexible del salto de longitud, centrada en el proceso de aprendizaje y no únicamente en el resultado técnico.

Otro hallazgo relevante se relaciona con la progresión del aprendizaje motor en la enseñanza del salto de longitud. La literatura revisada coincide en que la enseñanza eficaz de esta prueba requiere la integración coordinada de sus fases técnicas, carrera de aproximación, despegue, vuelo y caída, desde las primeras etapas formativas. Sin embargo, varios estudios reportan que las intervenciones educativas suelen focalizarse principalmente en la fase de despegue, al considerarla determinante para la ejecución del salto (Benítez et al., 2022; Camacho et al., 2015; Despaigne, 2015).

Si bien estos trabajos aportan ejercicios específicos para la corrección de errores técnicos frecuentes, los resultados sugieren que una enseñanza fragmentada del movimiento limita la transferencia del aprendizaje. En este sentido, investigaciones aplicadas en contextos escolares subrayan la importancia de secuenciar el aprendizaje de forma global, integrando progresivamente las distintas fases del salto para favorecer una ejecución técnica más estable y coordinada (Jiménez et al., 2024; Roberto Chávez, 2022).

Los resultados también evidencian una relación directa entre el desarrollo de capacidades físicas específicas y la mejora del aprendizaje técnico del salto de longitud. Diversos estudios destacan que la inclusión de ejercicios de fuerza destaca que la inclusión de ejercicios de fuerza y pliometría, cuando se adaptan al nivel de desarrollo del estudiante, contribuye a optimizar el despegue y la coordinación general del movimiento (Pupo, 2014; Leyva y Gallardo, 2022; Roberto Chávez, 2022).

Asimismo, investigaciones desarrolladas en contextos educativos señalan que estas capacidades no deben abordarse de manera aislada ni con fines de alto rendimiento, sino integradas funcionalmente dentro de las tareas de aprendizaje del salto (Markovic y Mikulic, 2010; Purwanto, 2025). Esta integración pedagógica favorece no solo la ejecución técnica, sino también la seguridad y la comprensión del gesto motor en edades escolares.

Finalmente, la revisión de la literatura muestra una tendencia creciente hacia la incorporación de recursos didácticos y enfoques complementarios en la enseñanza del salto de longitud. Estudios recientes evidencian que el uso del análisis de video y el feedback visual facilita la identificación de errores técnicos y mejora la comprensión del movimiento por parte del estudiante (He et al., 2021).

De igual manera, revisiones sistemáticas en el ámbito del aprendizaje motor destacan que el enfoque atencional externo constituye una estrategia eficaz para optimizar la ejecución técnica del salto de longitud en contextos educativos, al permitir que el estudiante centre su atención en el efecto del movimiento y no en el control consciente del cuerpo (Silva y Bezerra, 2020; Yu et al., 2020). Estos enfoques contribuyen a enriquecer el proceso de enseñanza-aprendizaje desde una perspectiva pedagógica y formativa.

DISCUSIÓN

Los resultados de la presente revisión bibliográfica permiten confirmar que la enseñanza aprendizaje del salto de longitud en contextos educativos continúa enfrentando desafíos metodológicos relevantes, principalmente asociados al uso de enfoques tradicionales, homogéneos y poco adaptados a las características del estudiantado. La evidencia analizada respalda la necesidad de transitar hacia propuestas pedagógicas más flexibles, activas y contextualizadas, en concordancia con los principios actuales de la Educación Física escolar.

En primer lugar, los hallazgos evidencian que una parte importante de las dificultades en el aprendizaje del salto de longitud se relaciona con la aplicación de metodologías indiferenciadas para distintos grupos etarios y niveles de desarrollo motor. En este sentido, las propuestas metodológicas que incorporan la identificación de invariantes motrices y la diferenciación de tareas según la etapa formativa resultan coherentes con la necesidad de respetar los procesos de maduración biológica (Sánchez et al., 2021; Sánchez et al., 2024). Estos planteamientos refuerzan la idea de que el aprendizaje motor no puede abordarse desde esquemas rígidos, sino desde una planificación pedagógica adaptativa.

Asimismo, la discusión de los resultados pone de manifiesto que, si bien la fase de despegue es reconocida como un componente clave del salto de longitud, la excesiva focalización en esta fase puede limitar el aprendizaje global del gesto técnico. Diversos estudios coinciden en que la enseñanza fragmentada del movimiento reduce la transferencia del aprendizaje y dificulta la coordinación entre las distintas fases del salto (Benítez et al., 2022; Camacho et al., 2015; Despaigne, 2015). En contraste. Las propuestas que integran de manera progresiva la carrera de aproximación, el despegue, el vuelo y

la caída favorecen una ejecución más estable y comprensiva del movimiento en el ámbito educativo (Jiménez et al., 2024; Martínez, 2013).

Desde una perspectiva pedagógica, los resultados respaldan la efectividad de metodologías activas y progresivas en la enseñanza del salto de longitud. Las propuestas basadas en modelos ludotécnico, unidades didácticas estructuradas y situaciones de aprendizaje contextualizadas permiten situar al estudiante como protagonista del proceso educativo, incrementando la motivación y facilitando la comprensión del gesto técnico (Arroyo, 2024; Calderón et al., 2010). Estas estrategias se alinean con los enfoques contemporáneos de la Educación Física, que priorizan el aprendizaje significativo por encima de la repetición mecánica.

Por otro lado, la integración del desarrollo de capacidades físicas específicas dentro del procesos de enseñanza-aprendizaje emerge como un elemento determinante. La literatura revisada coincide en que la fuerza explosiva y la coordinación deben trabajarse de manera funcional y adaptada al contexto escolar, evitando enfoques propios del alto rendimiento (Pupo, 2014; Leyva y Gallardo, 2022; Roberto Chávez, 2022). Estudios que incorporan ejercicios pliométricos adaptados evidencian mejoras tanto en la ejecución técnica como en la seguridad del movimiento, siempre que estos contenidos se integren pedagógicamente a las tareas de aprendizaje (Markovic y Mikulic, 2010; Purwanto, 2025).

Finalmente, la discusión resalta el valor de los recursos didácticos y tecnológicos como herramientas complementarias en la enseñanza del salto de longitud. El uso del análisis de video y del feedback visual permite ofrecer retroalimentación objetiva y favorece un enfoque atencional externo, lo cual ha demostrado ser beneficioso para el aprendizaje motor en contextos educativos (He et al., 2021; Silva y Bezerra, 2020; Yu et al., 2020). Estas estrategias resultan especialmente pertinentes en el ámbito escolar, donde el acceso a tecnologías básicas puede enriquecer significativamente la práctica del docente.

En síntesis, la discusión de los resultados evidencia que no existe una única metodología para la enseñanza del salto de longitud, sino un conjunto de estrategias pedagógicas complementarias que, cuando se articulan de manera coherente y contextualizada, permitiendo optimizar el proceso de

enseñanza-aprendizaje. Este enfoque integral contribuye a reducir la dependencia del empirismo docente y fortalece la calidad educativa en la formación motriz del estudiantado.

CONCLUSIONES

La presente revisión bibliográfica permite concluir que la enseñanza-aprendizaje del salto de longitud en contextos educativos requiere superar enfoques tradicionales basados en la repetición técnica y avanzar hacia metodologías pedagógicas activas, progresivas y contextualizadas, que respondan a las características del estudiantado y a los principios de la Educación Física escolar.

Asimismo, se evidencia que una planificación metodológica eficaz debe integrar de manera coordinada las cuatro fases técnicas del salto de longitud, carrera de aproximación, despegue, vuelo y caída, evitando abordajes fragmentados que limiten la comprensión global del movimiento y la transferencia del aprendizaje en etapas formativas. Los resultados de la revisión destacan que la incorporación pedagógica de capacidades físicas específicas, como la fuerza explosiva y la coordinación, favorece la mejora del gesto técnico cuando se adapta al nivel de desarrollo motor del estudiante y se integra funcionalmente dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje, sin responder a criterios propios del alto rendimiento deportivo.

De igual manera, se concluye que el uso de recursos didácticos y tecnológicos accesibles, como el análisis de video y el feedback visual, constituye una estrategia complementaria eficaz para enriquecer la práctica docente, mejorar la comprensión del movimiento y optimizar el aprendizaje motor del salto de longitud en el ámbito educativo.

Finalmente, la revisión realizada evidencia que la aplicación de estrategias metodológicas fundamentadas en evidencia científica contribuye a reducir la dependencia del empirismo docente y fortalece la calidad del proceso educativo, promoviendo una formación motriz integral y coherente con los objetivos sociales y pedagógicos que orientan la Educación Física.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arroyo, M. C. (2024). Situación de aprendizaje de atletismo mediante el modelo Ludotécnico para 4º de eso. "Vuela alto, corre rápido y lanza lejos: el arte del atletismo. *Universidad Europea*, 97.
- Benítez, E., Mayo, M., & Torre, N. (2022). EL DESPEGUE EN EL SALTO DE LONGITUD

CATEGORÍA 11-12 AÑOS / FOR TAKE-OFF IN THE LENGTH JUMP CATEGORY 11-12 YEARS

OLD. *Universidad Y Ciencia*, 11(1), 83-93.

Calderón, V. P., Borges, J. L., Azevedo, P. G., & Hernández, A. P. (2010). Alternativa metodológica para la enseñanza y perfeccionamiento de la técnica del salto de longitud sin impulso. *efedeportes*(146), 11.

Camacho, I. C., Machado, M. V., & Prades, O. D. (2015). Metodología para la preparación técnica en la fase de despegue de los saltadores de longitud de las categorías juvenil y adulto del estado Cojedes. *efedeportes*(201), 7.

Despaigne, A. R. (2015). Ejercicios para el mejoramiento del despegue de los atletas de categoría 9-10 años de salto de longitud en el área especial de 'La Belén' del municipio de Camagüey. *efedeportes*(209), 6.

Echeverría, A. E. (2024). El Baloncesto y la inteligencia emocional en estudiantes de nivel básica media de Educación Física: Revisión sistemática. *Mentor*, 3(9), 29.

<https://doi.org/https://doi.org/10.56200/mried.v3i9.8473>

He, T., Lv, D., & L, Z. (2021). Research on Long Jump Posture in School Physical Education Teaching Based on Video Analysis. *Hindawi*, 6. <https://doi.org/>

<https://doi.org/10.1155/2021/2324352>

Jiménez, D., Villalobos, J., & Echevería, J. (2024). Sistema de ejercicios para la fuerza del despegue en el salto de longitud. *Universidad y Ciencia*, 13(3), 151-165.

Leyva, H., & Gallardo, P. (2022). Propuesta de ejercicios de fuerza en saltadores de longitud en atletas 14- 15 años. *SciELO*, 7(1), 8.

Litardo, J., & Suntaxi, E. (2024). Impacto del mini atletismo en el desarrollo motor de infantes de 8 a 12 años. *Ciencia y Educación*, 5(8.1), 83-91.

<https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.13623858>

Markovik, G., & Mikulic, P. (2010). Neuro-Musculoskeletal and Performance Adaptations to Lower-Extremity Plyometric Training. *SpringerMature*, 40(1), 859-895.

<https://doi.org/https://doi.org/10.2165/11318370-000000000-00000>

- Martínez, A. M. (2013). Unidad didáctica 'Aprendiendo el atletismo'. *efedeportes*(182), 8.
- Peña, R. C. (2022). Propuesta de ejercicios de fuerza en los saltadores de longitud en atletas escolares 14- 15 años. *Ciencia y Educación*, 3(3), 33-40.
- Pupo, E. L. (2014). Propuesta de ejercicios pliométricos para desarrollar la fuerza explosiva en saltadoras de longitud. *Scribd*, 47.
- Purwanto, D. (2025). The Effect of Box Jump Training On Enhancing Long Jump Explosive Power In Eighth Grade Students of SMPN 3 Toli-Toli. *COMPETITOR*, 17(2), 1824-1829.
<https://doi.org/https://doi.org/10.26858/cjpkov17i2.264>
- Sanchez, H., Sánchez, A., & Sánchez, A. (2021). Procedimiento metodológico para la determinación de las invariantes de habilidades motrices del salto de longitud en la categoría 9-10 años. . *SciELO*, 16(1), 17.
- Sánchez, H., Sánchez, A., Perdomo, J., & Pérez, A. (2024). METODOLOGÍA PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES DEPORTIVAS EN SALTOS HORIZONTALES PARA LA CATEGORÍA 8-9 AÑOS. *Ciencia y Educación*, 52-69.
- Silva, G. M., & Bezerra, M. E. (2020). External Focus in Long Jump Performance: A Systematic Review. *PubMed*, 25(1), 136-149. <https://doi.org/10.1123/mc.2020-0037>.
- Yu, H. Z., Thirupathi, A., & Liang, M. (2020). How to Improve the Standing Long Jump Performance? A Mininarrative Review. *PubMed*, 5.
<https://doi.org/10.1155/2020/8829036>.