

RESUMEN

El presente trabajo de investigación, se basa en la observación, análisis y mejora de la técnica del viraje en pruebas de velocidad, de los deportistas del equipo de natación de la Fuerza Terrestre, utilizando como medio de estudio varios instrumentos que significaron una adecuada recopilación de datos e información, los mismos que fueron analizados sistemáticamente por medio del programa biomecánico Kinovea, dichos datos cuantitativos de los ángulos de cada deportista fueron registrados en un pre-test realizado el mes de abril del año en curso, en las cinco fases del viraje. Además, con los datos obtenidos en el pre-test se ejecutó la correlación R de Pearson del tiempo del viraje con respecto a los ángulos en cada fase. También se aplicó medidas de tendencia central y de variación estándar de la escala obtenida por la guía de observación de errores, siendo muy importante para poder establecer la diferencia que existió entre los datos registrados del pre-test con los del post-test, datos posteriores obtenidos a continuación de dos mesociclos de entrenamiento en junio del 2018. Una vez realizado este análisis con los datos del pre-test, así como del post-test se pudo evidenciar la mejora considerable de la técnica en las fases del viraje, por ende, mejoraron los tiempos en la ejecución del mismo.

PALABRAS CLAVES:

- **NATACIÓN**
- **BIOMECÁNICA**
- **VIRAJE**

SUMMARY

The present research work is based on the observation, analysis and improvement of the technique of turning in speed tests, of the athletes of the Terrestrial Force swimming team, using as a means of study several instruments that meant an adequate collection of data and information, which were systematically analyzed through the Kinovea biomechanical program, said quantitative data of the angles of each athlete were recorded in a pre-test conducted in April of the current year, in the five phases of the turn. In addition, with the data obtained in the pre-test, the Pearson R correlation of the turn-around time with respect to the angles in each phase was executed. We also applied measures of central tendency and standard variation of the scale obtained by the observation guide of errors, being very important to be able to establish the difference that existed between the data recorded from the pre-test with those of the post-test, later data obtained after two training mesociclos in June 2018. Once this analysis with the data of the pre-test, as well as the post-test could be evidenced the considerable improvement of the technique in the phases of the turn, therefore improved the times in the execution of it.

KEYWORDS:

- **SWIM**
- **BIOMECHANICS**
- **TURN**