

Resumen

Esta investigación fue motivada a realizarse ya que en la actualidad no existen en la natación ecuatoriana investigaciones o análisis de este tipo, esta fase de la técnica de pecho tiene mucha importancia cuando se ejecuta en el estilo ya sea en los entrenamientos o en competencias siendo decisiva ya sea en pruebas de 50, 100 y 200 metros, La técnica de patada es fundamental para lograr ejecutar una buena técnica de pecho. Una excelente y efectiva técnica de patada logra que el cuerpo se proyecte hacia arriba y delante por encima de la superficie del agua, empuja las caderas y los hombros y logra una perfecta extensión efectiva del cuerpo hacia el final de la brazada. El objetivo de la investigación es analizar la incidencia de los ejercicios específicos de fuerza explosiva en la efectividad de la patada de pecho en nadadores juveniles club ESNNAT, para esto se aplicó una serie de ejercicios de fuerza explosiva tomando previamente un pretest técnico de nado y luego un posttest obteniendo como resultado una incidencia positiva de la variable fuerza explosiva sobre la efectividad de la patada.

Palabras clave:

- **PATADA DE PECHO**
- **FUERZA EXPLOSIVA**
- **NATACIÓN**
- **TÉCNICA DE PECHO**
- **EJERCICIOS ESPECÍFICOS**

Abstract

This research was motivated to carry out and at present there is no research or analysis of this type in Ecuadorian swimming, this phase of the chest technique is very important when the style is executed either in training or in competitions, being decisive either In events of 50, 100 and 200 meters, the kick technique is essential to achieve good chest technique. An excellent and effective kicking technique makes the body project up and forward above the surface of the water, pushing the hips and shoulders and achieving a perfect effective extension of the body towards the end of the stroke. The objective of the research is to analyze the incidence of specific explosive strength exercises on the effectiveness of the chest kick in ESNNAT club youth swimmers, for this a series of explosive strength exercises was applied previously taking a technical pretest of swimming and then a post-test resulting in a positive incidence of variable explosive force on the effectiveness of the kick.

Keywords:

- **CHEST KICK**
- **EXPLOSIVE FORCE**
- **SWIMMING**
- **CHEST TECHNIQUE**
- **SPECIFIC EXERCISES**