

## **Resumen**

El trabajo de investigación aborda la problemática en la prueba de natación, del estilo crol, en las pruebas físicas de los aspirantes de la Escuela Técnica de la Fuerza Aérea, quienes no pasan las pruebas físicas, debido a la mala técnica de ejecución del estilo Crol, la evaluación se realizó con la natación clásica, en la ejecución de la técnica del estilo crol: la posición, respiración, extremidades superiores, extremidades Inferiores y la coordinación, el entrenamiento con juegos predeportivos que ayudarían a obtener mejores resultados, evaluamos 31 indicadores cada uno con un valor de 3 puntos para una ejecución limpia del estilo, el aspirante con puntaje más bajo alcanzo los 16 sobre 91 puntos, y de 55 puntos sobre 91 para del aspirante que mejor ejecuta la técnica. Durante la evaluación inicial existe un promedio de 29,4 % de nivel de ejecución de la técnica adecuada. Aplicamos juegos predeportivos en dos meses de entrenamiento, lo que permitió ejecutar bien la técnica, los resultados de la evaluación final obtuvimos el puntaje más bajo de 76 puntos sobre 91 y el puntaje más alto 90 puntos sobre 91, promedio de la muestra de 83 puntos sobre 91, alcanzaron un 83% en el nivel de ejecución de la técnica sobre el 100% con una excelente técnica del estilo. Concluimos que los juegos predeportivos incidieron en los resultados, la revisión bibliográfica es un soporte para la elaboración del plan de entrenamiento durante la formación militar de los aspirantes.

### **PALABRAS CLAVE:**

- **NATACIÓN**
- **ESTILO CROL**
- **JUEGOS PREDEPORTIVOS**

## **Abstract**

This research addresses the problem in the crol-style swimming test during the physical tests of Air Force Technical School of the aspirants to rank, who do not pass the physical tests, due to the poor crol-style execution technique, the swimming assessment was based on the classic rubric, it presents elements in the execution of the crol style technique like: position, breathing, upper extremities, lower limbs and coordination, training with pre-sports games that would help to obtain better results in the swimming test. We evaluated 31 indicators, each one with a value of three points for a clean execution of the style, the aspirants with the lowest score reached 16 on to 91 points, and 55 points out of 91 for the aspirants who performs a better technique. During the initial evaluation, there is an average of 29.4% level of execution of the appropriate technique. We applied different pre-sports games in two months of training, it allowed us to avoid rejection and insecurity when performing the swimming technique, in the results of the final evaluation, the lowest score was 76 points over 91 and the highest score was 90 points out of 91, sample average of 83 points out of 91, reached 83% of the technique performance level over 100 % with excellent style technique. We conclude that the pre-sport games influenced the results, the bibliographic review is a support for the elaboration of the training plan during the military training of the aspirants.

### **KEY WORDS:**

- **SWIMMING**
- **CRAWL STYLE**
- **PRE SPORT GAMES**