

Resumen

Este trabajo tiene como objetivo desarrollar una batería de ejercicios enfocados en mejorar la técnica de estilo Crol o libre, para lo cual, se aplicó un diseño cuasi- experimental con la participación de 12 triatletas de entre 8 – 10 años pertenecientes a la selección de triatlón de pichincha, quienes se sometieron a 18 sesiones de entrenamiento, donde, se pudo aplicar la propuesta de una batería de ejercicios técnicos, utilizando como instrumentos una ficha de observación y un test de 25 m, tanto para el pre test como para el post test. Los resultados muestran que existe una diferencia significativa entre el pre test y el post test. Por lo que, se concluye que la propuesta de la batería de ejercicios técnicos para el mejoramiento del estilo crol o libre tuvo una incidencia positiva en los triatletas de la selección de pichincha, logrando desarrollar una técnica adecuada, lo cual, ayudara a tener un mayor rendimiento deportivo.

Palabras clave:

- **TRIATLÓN**
- **ESTILO CROL O LIBRE**
- **TÉCNICA**
- **TEST DE 25 M**
- **RENDIMIENTO DEPORTIVO.**

Abstract

This work aims to develop a battery of exercises focused on improving the front crawl or free style technique, for which, a quasi-experimental design was applied with the participation of 12 triathletes between 8 - 10 years old belonging to the triathlon selection. from Pichincha, who underwent 18 training sessions, where the proposal of a battery of technical exercises could be applied, using as instruments an observation sheet and a 25-m test, both for the pre-test and for the Post-test. The results show that there is a significant difference between the pre-test and the Post-test. Therefore, it is concluded that the proposal of the battery of technical exercises for the improvement of the free crawl style had a positive impact on the triathletes of the Pichincha selection, managing to develop an adequate technique, which would help to have a greater sports performance.

Keywords:

- **TRIATHLON**
- **CRAWL OR FREESTYLE**
- **TECHNIQUE**
- **25M TEST**
- **SPORTS PERFORMANCE.**