

## **RESUMEN**

El presente estudio se pretende mejorar la bilateralidad en nuestros nadadores para lograr mejorar la trayectoria que incidirá en la mejora de las marcas ya que no solamente compiten en piscina en donde se puede seguir la línea marcada en el fondo de esta sino que los nadadores fondistas compiten en eventos de aguas abiertas en donde este de punto de referencia no existe es por ello que una deficiente trayectoria daría lugar a tener desviaciones en la trayectoria de competencia lo que provocaría un gasto de energía insuficiente. Para poder determinar la incidencia de la lateralidad en la trayectoria de la técnica de nado crol en nadadores fondistas del club "NAUTICO nos hemos planteado los siguientes objetivos específicos como el analizar la lateralidad física, así como la lateralidad técnica y una vez identificado el problema de la investigación se procedió a diseñar y aplicar ejercicios para mejorar la bilateralidad física – técnica de los nadadores fondistas. El tipo de investigación es cuasi experimental ya que fueron sometidos los nadadores a la propuesta de mejora en donde se pudo demostrar la hipótesis de trabajo La bilateralidad en los nadadores fondistas del club NAUTICO mejora trayectoria de nado crol.

### **Palabras claves**

- **BILATERALIDAD.**
- **TÉCNIUCA DE NADO.**
- **NATACION**
- **CROL.**
- **TRAYECTORIA DE NADO.**

## **SUMMARY**

The present study aims to improve the bilaterality of our swimmers to improve the trajectory that will affect the improvement of the brands since they not only compete in a pool where the marked line can be followed at the bottom of the pool, but also the distance swimmers compete In open water events where this point of reference does not exist, it is for this reason that a deficient trajectory would lead to deviations in the trajectory of competition, which would cause insufficient energy expenditure. In order to determine the incidence of laterality in the trajectory of the swimming technique in swimmers fondistas club "NAUTICO we have raised the following specific objectives such as analyzing physical laterality, as well as technical laterality and once identified the problem of The research proceeded to design and apply exercises to improve the physical-technical bilaterality of the fondistas swimmers. The type of research is quasi-experimental since the swimmers were subjected to the improvement proposal where the work hypothesis could be demonstrated. The bilaterality in the NAUTICO club swimmers improves the trajectory of the swim.

### **Keywords**

- **BILATERALITY.**
- **NADO TECHNICIAN.**
- **SWIMMING**
- **CROL.**
- **NADO TRAJECTORY.**