

RESUMEN

La presente investigación se realizó en la ESCUELA NAVAL DE NATACIÓN – ESNNAT, el problema está dado por la falta de una sistematización adecuada de enseñanza-aprendizaje y perfeccionamiento de la técnica de crol y es por esto que al llegar a categorías más competitivas presentan muchas deficiencias al momento de desarrollar la técnica de nado ya sea en pruebas de velocidad o de larga resistencia provocando un deficiente desempeño en las competencias. La propuesta investigativa se la realiza en razón de la necesidad de conocer la problemática por la cual atraviesan las diferentes categorías, los mismos que presentan varias deficiencias en la técnica de crol debido a falta de aplicación de una metodología de ejercicios técnicos, se pudo determinar la incidencia de los ejercicios técnicos en la efectividad de adquisición de destrezas en la técnica de crol en las categorías infantiles del club de natación ESNNAT, logrando implementar una metodología de entrenamiento técnico aplicando una secuencia de ejercicios técnicos o también llamados drills (simulacros) los mismos que ayudarán directamente a toda la parte técnica y coordinativa capacidades muy importantes dentro de la práctica de este deporte de formación básica técnicos son una base primordial en el desarrollo de la técnica de cada deportista y cada una de las técnicas de nado.

PALABRAS CLAVES:

- **EJERCICIOS TÉCNICOS**
- **CROL**
- **NATACIÓN**
- **TÉCNICA**

ABSTRACT

The present investigation was carried out in the NAVAL SCHOOL OF SWIMMING - ESNAT, the problem is given by the lack of an adequate systematization of teaching-learning and improvement of the technique of crawl and that is why when arriving at more competitive categories they present many deficiencies at the moment of developing the swimming technique, whether in speed or long-endurance tests, causing poor performance in competitions. The research proposal is made because of the need to know the problem through which different categories cross, the same ones that present several deficiencies in the technique of crawling due to lack of application of a methodology of technical exercises, it was possible to the incidence of technical exercises in the effectiveness of acquisition of skills in the technique of crawling in the infant categories of the ESNAT swim club, achieving the implementation of a technical training methodology by applying a sequence of technical exercises or also called drills (simulacra) the same as they will directly help all the technical and coordinative part very important skills within the practice of this sport of basic technical training are a fundamental base in the development of the technique of each athlete and each of the swimming techniques.

KEY WORDS:

- **TECHNICAL EXERCISES**
- **CROL**
- **SWIMMING**
- **TECHNIQUE**