

Resumen

El mejoramiento de los records en natación que cada vez son mejorados ya sea estos en los diferentes torneos nacionales como internacionales, esto exige que las metodologías aplicadas en los entrenamientos técnicos sean más precisos y sometidos a constantes investigaciones.

El objetivo de esta investigación se basa en analizar la incidencia de los tipos de Salidas en el deslizamiento sub acuático de la salida de pecho de los nadadores Club Náutico, lo que permitió establecer la incidencia de los tipos de Salidas en el deslizamiento sub acuático de la salida de la técnica de pecho de los nadadores Club Náutico.

En toda salida en natación, antes de salir a nadar se lo hace realizando un impulso lo más rápidamente posible antes de comenzar a nadar y sobre todo en el caso de la técnica de pecho lograr llegar lo más lejos posible con la mejor eficiencia posible.

La técnica de pecho o braza es el más lento de los cuatro estilos oficiales en la natación competitiva. Es por eso que el nadador al realizar la salida y el desplazamiento lo hace más rápido por debajo de agua que por encima cuyo efecto va disminuyendo a medida que tarda el deslizamiento sub acuático.

Palabras clave:

- **NATACIÓN**
- **SALIDAS**
- **TÉCNICA PECHO**
- **TÉCNICA DE BRAZA**

Abstract

The improvement of the records in swimming that every time are improved either in the different national and international tournaments, this requires that the methodologies applied in technical training be more precise and subject to constant research.

The objective of this research is based on analyzing the incidence of the types of Departures in the sub-aquatic slide of the chest exit of the Club Náutico swimmers, which allowed establishing the incidence of the types of Departures in the sub-aquatic slide of the Departure of the chest technique of the Club Náutico swimmers.

In any exit in swimming, before going for a swim it is done by making an impulse as quickly as possible before starting to swim and especially in the case of the chest technique to reach as far as possible with the best possible efficiency.

The chest or breaststroke technique is the slowest of the four official styles in competitive swimming. That is why the swimmer when making the exit and displacement makes it faster below water than above whose effect decreases as the sub-water slide takes.

Key words:

- **SWIMMING**
- **OUTPUTS**
- **CHEST TECHNIQUE**
- **ARM TECHN**