

## **Resumen**

La Escuela de artillería (ESCART) es el centro de formación para perfeccionamiento del personal de oficiales y de tropa del ejército ecuatoriano cuya misión es Perfeccionar, especializar y apoyar en la formación al personal del arma de artillería, mismo que será parte de estudio es el grupo de soldados que se presenta para lograr un perfeccionamiento a cabos segundos, es así que son seleccionado mediante varias pruebas entre la cuales se encuentra las de la condición física encontrando que la que más tienen dificultad los aspirantes y los ya se encuentran dentro es la prueba de 200 metros natación en donde deberán cumplir con un tiempo establecido para lograr una excelente calificación para lo que no hemos planteado si la respiración unilateral y bilateral incide en el rendimiento físico técnico de la prueba 200 metros crol, estableciendo como objetivo determinar la efectividad de la respiración unilateral y bilateral en el rendimiento físico técnico, Este estudio se basó en una investigación cuasi experimental y tiene como proyecto identificar el tipo de respiración optimo en la técnica de crol que utilizan los soldados en la prueba física de 200 metros para luego aplicar una serie de ejercicios técnicos para mejorar la fase de respiración sea esta unilateral o bilateral.

### **PALABRAS CLAVES:**

- **NATACIÓN**
- **PRUEBA FÍSICA**
- **TÉCNICA DE CROL**
- **RENDIMIENTO FÍSICO**

## **Abstract**

The Artillery School (ESCART) is the training center for the improvement of the personnel of officers and troops of the Ecuadorian army whose mission is to improve, specialize and support in the training of the personnel of the artillery weapon, which will be part of the study is the group of soldiers that is presented to achieve a perfection to Cabos first, so they are selector through several tests among which is the physical condition finding that the most difficult candidates and are already inside is the test of 200 meters swimming where they must meet a set time to achieve an excellent qualification for what we have not raicee if the unilateral and bilateral breathing affects the technical physical performance of the test 200 meters crol, establishing as objective to determine the effectiveness of the Unilateral and bilateral breathing in technical physical performance, This study It was based on a quasi-experimental investigation and its project is to identify the type of optimal breathing in the technique of crol that soldiers use in the physical test of 200 meters and then apply a series of technical exercises to improve the breathing phase be this unilateral or bilateral

### **KEYWORDS:**

- **SWIMMING**
- **PHYSICAL TEST**
- **CROL TECHNIQUE**
- **PHYSICAL PERFORMANCE**